



Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

CAI
HW 82
-86C12

Canada


**THE
INSIDE
STORY**

REVISED 1984



Fitness Canada

Canada Fitness Award



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761115572091>

CA1
HW82
- 86 C12

CFA: THE INSIDE STORY

(SUPPLEMENTARY INFORMATION ON THE
CANADA FITNESS AWARD PROGRAM)

Revised 1984

7139

Published by authority of
The Honourable Otto Jelinek
Minister of State
Fitness and Amateur Sport
8/86

© Minister of Supply and Services Canada 1985

Cat. No. H93-73/1983

ISBN 0-662-52603-1

Introduction

The Canada Fitness Award (CFA) program is a fitness incentive program for Canadian youth from 6 through 17 years of age.

Since its inception in 1970, participation has been the ultimate objective of the program. It was designed as a means of stimulating and encouraging Canadian youth to reach higher levels of fitness. The results are impressive — over 16 million children have participated, earning more than 10 million awards.

CFA leaders have expressed a need for additional information concerning various aspects of the program. “The Inside Story: Supplementary Information on the Canada Fitness Award program” was developed to fulfill this need.

This booklet is intended to complement the Instructor’s Manual. CFA instructors are in a prime position to motivate students toward fitness at an early age and teach them the need for regular physical activity throughout life. The time devoted to teaching children this lesson will be well rewarded for it will have a major impact on their fitness levels for life.

This publication will assist in addressing the principles of fitness involved before, during and after the CFA tests. Sports-related activities that could complement the program are also highlighted. The six test items are further described and frequently asked questions are clearly answered.

It is hoped that this booklet will be of benefit to fitness professionals and volunteers.

“The Inside Story” was prepared by Fitness Canada from research and material provided by Dr. Dick Lauzon, Director of Public Education, Canadian Heart Foundation and former Fitness Canada consultant.

For further information on the Canada Fitness Award program, write to:

Canada Fitness Award
Fitness and Amateur Sport
365 Laurier Avenue, West
Ottawa, Ontario
K1A 0X6

Table of contents

1	The Canada Fitness Award: Its Beginnings	6
	<ul style="list-style-type: none">● CFA description● In the beginning● Progress since 1965● CFA 1980 revisions● 1984 Revisions	
2	Norms, Percentiles, Standards	10
	<ul style="list-style-type: none">● What are norms?● Then what are percentiles?● And standards?● How do you compare local with national results?	
3	Important Points to Remember about the CFA Tests	14
	<ul style="list-style-type: none">● Instructions● Test item tips● Using the CFA results<ul style="list-style-type: none"><i>Building individualized fitness profiles</i><i>Exercise prescription</i><i>Charting program progress</i><i>Pre-testing</i>● Caution	
4	Lifestyle Health Behaviour and the CFA	22
	<ul style="list-style-type: none">● Lifestyle health behaviour<ul style="list-style-type: none"><i>Smoking</i><i>Body weight</i><i>Sleep and rest</i><i>Recreation</i>● Growth and development● Behaviour modification techniques<ul style="list-style-type: none"><i>Modeling</i><i>Goal-setting</i><i>Positive reinforcement</i><i>Guided practice</i><i>Self-recording</i>	

5	Fitness: The Basics	28
•	Physical fitness defined	
	<i>Motor fitness</i>	
	<i>Muscular fitness</i>	
	<i>Aerobic fitness</i>	
•	Exercise principles	
	<i>Overload</i>	
	<i>Progression</i>	
	<i>Specificity</i>	
	<i>Individual differences</i>	
•	The F.I.T.T. approach	
6	A Fitness Testing Primer	34
•	Control the controllable	
•	Rehearse each CFA test	
•	Test preparation	
7	Some frequently asked Questions and Answers	38
	References	42

1 The Canada Fitn

HIGHLIGHTS

- CFA description
- In the beginning
- Progress since 1965
- CFA 1980 revisions
- 1984 Revisions



CFA description

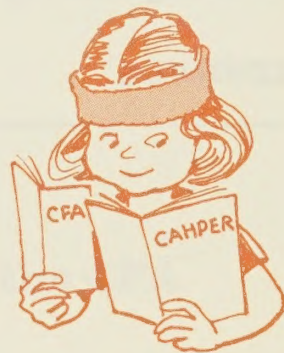
The Canada Fitness Award (CFA) program, developed in 1970 by Fitness and Amateur Sport (FAS), is a fitness incentive program for youth. It is designed to encourage participation in physical activity and to recognize and reward the fitness performance of all Canadian youth.

Children aged 6 through 17 perform a series of six tests and compare their results with national standards. Participants may win one of four award crests:

excellence, gold, silver or bronze — depending upon their performance across the six tests. By 1982-83 over 16 million Canadian youths had participated in the CFA earning in excess of 10 million awards.

In the beginning

The CFA program was initially based on the very successful “Centennial Athletic Awards” project of 1966-67. In 1969, the Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation (CAHPER), with a research grant from FAS, established the



“Fitness-Performance Test” with norms for boys and girls 7 to 17 years of age. From these norms, the standards for the CFA were derived and in 1970, the CFA program was officially launched.

The original tests were chosen to give information about the fitness levels of Canadian children. Being easy to administer,

ss Award: Its Beginnings

the program could be used by teachers and youth leaders who had little background in fitness measurement.

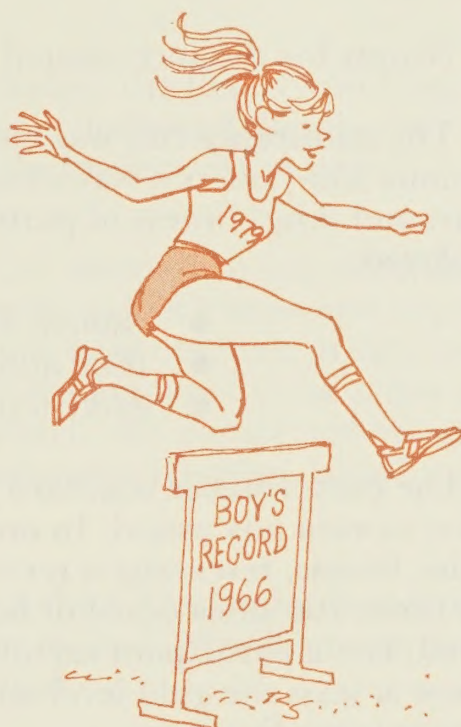
After 10 years, the original norms required updating. Furthermore, several excellent suggestions received from CFA users were included and made it an even better program. As a result, FAS asked CAHPER to re-test 9,000 youth aged 6 through 17 during the spring of 1979 to provide revised standards for the CFA. The norms from this re-test were published in the booklet *CAHPER Fitness Performance II Test Manual* (1980).

Progress since 1965

We have done well. Our youth improved in every test event over the last decade (1966-1979). Even more impressive was the fact that the 1979 performance by females exceeded the 1966 performance by males! The greatest improvement was in speed sit-ups, followed by the 300-yard run, shuttle run, standing long jump, and lastly, the flexed arm hang.

Although better scores today may be due to familiarity with the test, much of the change is due to the improved fitness levels of Canadian youth. These improve-

ments have no doubt been stimulated by the greater number of quality physical education opportunities in schools and communities.



CFA 1980 revisions

Four major changes were made to the Canada Fitness Award program in 1980:

1. Performance standards were reformulated to eliminate test inconsistencies. The performance level for each test item would be:

Excellence	80th percentile	Silver	50th percentile
Gold	70th percentile	Bronze	30th percentile

The above standards were designed to ensure that 65 per cent of all participants would earn an award. The percentages earning each award were expected to be as follows:

5 per cent	Excellence	20 per cent	Silver
10 per cent	Gold	30 per cent	Bronze

2. Norms for distance-related events were established in metric units;
3. The endurance run was modified. Research indicated that the previous 300-yard run was insufficient to adequately test the aerobic (heart and lung) fitness of participants. Thus, three distances were employed:
 - 800 m for youth 7 through 9 years old
 - 1600 m for youth 10 through 12 years old
 - 2400 m for youth 13 through 17 years old
4. The performance standard on the endurance run became a prerequisite to earn any award. In order to emphasize the importance of aerobic fitness, researchers recommended that performance on the endurance run must equal or better the standard for the award being earned; i.e., a participant earning a gold award would be required to achieve at least the gold level on the endurance run, as well as on four of the remaining five items.

CFA 1984 revisions — 1984 was a year of evaluation. A 'first-ever' users evaluation and a further analysis of test results were undertaken. As a result five revisions were made to the program.

1. Inclusion of six year olds.
2. Single standard used in all test items for males and females for ages 6, 7, 8 and 9 years.
3. Two test items were replaced.
4. Norms were brought into line with those of the CAHPER Fitness Performance TEST II (1980).
5. Performance standards were altered to encourage more youth to successfully participate.

1. Inclusion of six year old child

There have been a substantial number of requests that standards for six year old children be added to the test. Likely one-half of the children in grade one classes are six years old. It is simply not reasonable to exclude these children from the test. Therefore, the CFA has been revised to include these children.

2. Ages 6-9 years single standard

Even though the performance of males and females of these ages is slightly different, the anatomical similarities of these children suggest that there should not be any difference. To encourage equal opportunities and expectations in fitness performance at the youngest ages, the CFA has pooled the male-female standards for 6, 7, 8 and 9 years and has arrived at a single standard for each test item in each age group.

3. Two new test items

Push-ups (straight leg) and partial curl-ups replace the flexed arm hang and speed sit-ups respectively. The Users Survey indicated that the old test items were not very popular with either the leaders or the participants and so were not used effectively.

Push-ups (straight leg) appear to be an exercise more often practiced than the flexed arm hang and therefore should better achieve improved upper body strength. Similarly, although speed sit-ups have not been proven to be unsafe for children, more and more adult leaders fear for the safety of their young participants. After extensive research, the partial curl-up test item which measures abdominal strength/endurance has been added.

4. CFA standards — CAHPER standards

There were some slight discrepancies between the CFA standards and the CAHPER published percentiles. The revision to the CFA will ensure that the two published lists of standards are identical.

5. Performance standards altered

The standards have been very slightly raised by 5 percentiles for the excellence and gold awards to illustrate to users that performance has improved at this level. The bronze level has been lowered to the 15th percentile to encourage youth at the lower end of the fitness scale to continue to participate in physical activity and to strive for an improved level of fitness.

The performance level for each test item is noted below:

Standard	1980	1984 Revised
Excellence	80th	85th percentile
Gold	70th	75th percentile
Silver	50th	50th percentile
Bronze	30th	15th percentile

2 Norms, Percentiles

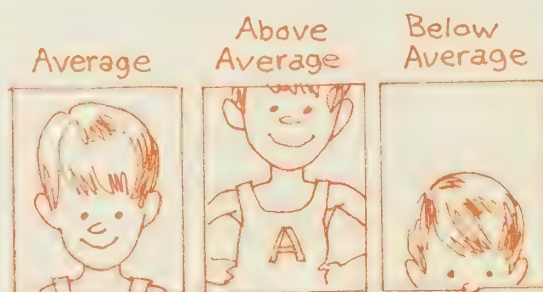
HIGHLIGHTS

- What are norms?
- Then what are percentiles?
- And standards?
- How do you compare local with national results?

The revised standards found in the Canada Fitness Award were based on the new norms developed by CATPER in 1970. After 10 years of use, the original norms, expressed as percentiles, required revision because of better performances in the test items. The need for the revision and a new set of standards is easily explained by an examination of the difference between norms and standards.

What are norms?

Norms may be likened to a snapshot. They provide a picture of a particular quality or essential characteristic. And being a snapshot, the norms present the status quo at that time. Norms indicate whether the individual is average, above average or below the expected level of achievement. However, it is necessary to apply some scoring scale to help interpret the pupil's effort. One of the most common scoring scales and the one used in the Canada Fitness Award program is the percentile scale.



Then what are percentiles?

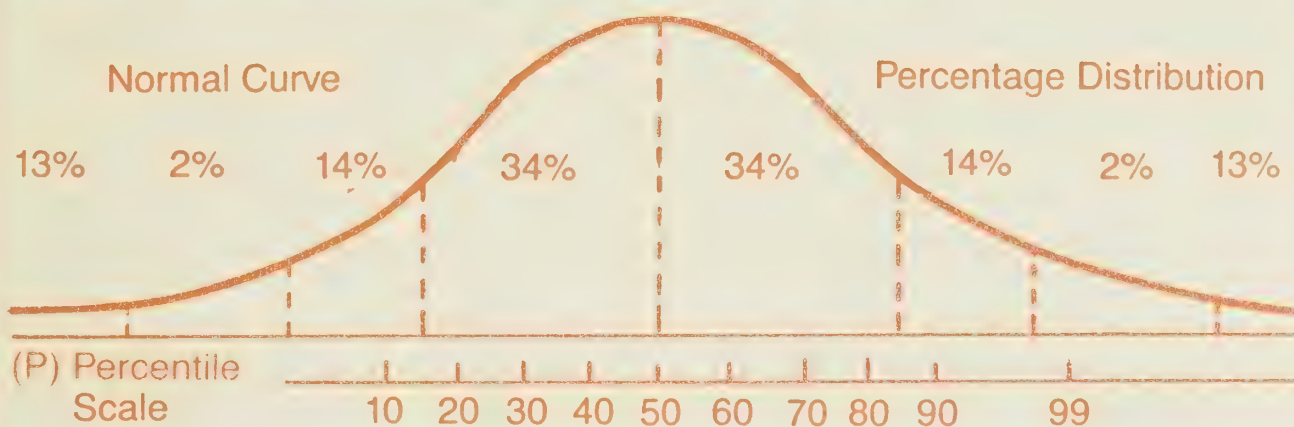
Percentiles reveal the percentage of scores *below* that point compared with all the scores. Thus, the 70th percentile means that 70 per cent of the scores are lower and 30 per cent are higher.

tiles, Standards

Some limitations

Some limitations of percentiles should be noted. Percentiles tend to group near the middle of the scale and all percentile units are not equal, as the following diagram of a normal (bell-shaped) distribution demonstrates.

Figure 1. Normal Distribution and Percentile Scale



A difference of 10 percentile units near the middle (i.e., from P40 to P50) is much smaller than a similar difference at the ends (i.e., P85 to P95). Most pupils tend to score near the middle, whereas few pupils do very poorly or very well. For this reason, percentiles should not be averaged mathematically.

Some advantages

Percentiles make test scores meaningful. They allow teachers and students to compare one person with another. Also, percentiles assist in comparing one's own achievement on a number of tests. For example, a score of 14.1 sec. in shuttle run is more meaningful when we learn that it represents the 90th percentile for seven-year-old girls (i.e., 90 per cent of all seven-year-old girls could not run as fast thus indicating that 14.1 is a very good score). But for 12-year-old girls, 14.0 sec. represents the 25th percentile (refer to *CAHPER Fitness Performance II Test Manual 1980*), which means that only 25 per cent of 12-year-old girls could not run this fast. In this case, 14.0 is a below average score.

The ability to compare several test scores is useful. Among 13-year-old boys, scores of 11.7 seconds in the shuttle run, 31 partial curl-ups and 8.0 seconds for the 50-metre run each reach the 70th percentile (P70) level. Knowing the relative location of scores would help youth leaders suggest activities which could direct individuals to improve weaker performance areas. One or two low scores could be improved with a little extra work in fitness activities related to those tests.

Since the resulting norms describe the average performance, they may be too low or too high for some groups. Prior experience with the tests, the quality of physical education at school or with youth groups and time of year (i.e., Fall or Spring) are all factors which may affect test performance.

And standards?

While norms represent the *typical* performance of *average* students from *average* schools, standards represent the level of performance required to achieve a certain degree of excellence. It is clear when fitness norms are examined that the average result should not imply a standard of excellence. For instance, the average fitness level may actually be inadequate.

The Canada Fitness Award program provides standard levels of achievement. These standards were chosen from the "CAHPER Fitness Performance II" study in 1979 and are shown in the table below:

Standard	Percentile
Excellence	85th
Gold	75th
Silver	50th
Bronze	15th

However, the Canada Fitness Award also requires participants to achieve a standard on the endurance run which is at least equal to the level they hope to attain.

Like all scoring systems, norms and standards should be interpreted carefully. The participant's aptitude, experience, culture, motivation, emotional state, general health and other factors, such as the testing environment, should be considered. Whenever possible, re-testing at a later time can help verify results, and can determine if these factors have influenced the performance result.

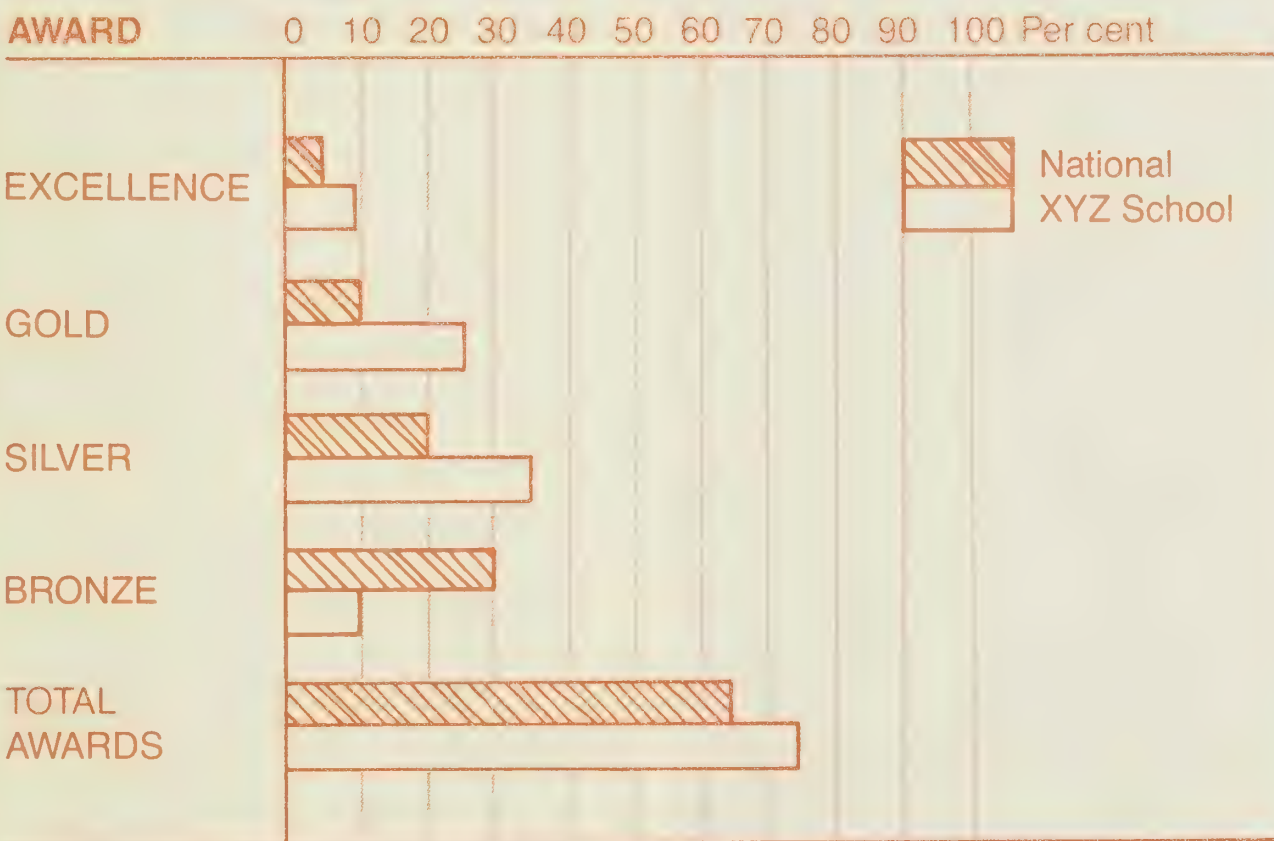
How do you compare local with national results?

Teachers or leaders can compare their groups with others by computing the percentage of children who earn different awards and then by comparing these percentages against national results. For example, the CFA (1979) was revised so that 5 per cent would achieve the excellence award, 10 per cent the gold, 20 per cent the silver and 30 per cent the bronze award. Determine if your school class or group is better than the



national average, equal to, or perhaps lower, and draw a bar graph similar to the one below to summarize your results.

Figure 2. Example: Shuttle Run – Boys aged seven



This graph demonstrates that pupils at XYZ School perform much better in the CFA program than the average Canadian child. Furthermore, a greater number of students (10 per cent more) earn awards compared with the national average.

3 Important points to Canada Fitness

HIGHLIGHTS

- Instructions
- Test item tips
- Using the CFA results
- Caution

Instructions

The six tests comprising the revised Canada Fitness Award are based on tests described in the *CALPER Fitness Performance Test Manual* (1980) published by the Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation (CALPER) and later revised in 1984 by Fitness Canada with the assistance of CALPER. Where test instructions in the *Canada Fitness Award Manual* differ from the former, the CFA Manual instructions should prevail. This would include the norms and standards information as well.

Organizational hints in the CFA Manual, available from Fitness Canada, will assist in preparation for administering the tests. Each test is described visually. Information about equipment, procedures, instructions and scoring is summarized for easy reference.

Test item tips

The CFA tests were chosen because they were simple and easy to administer. Some tests have interesting and noteworthy features. The following tips will help you apply the test fairly and give you confidence in the results.

Push-Ups

This is a measure of arm and shoulder girdle strength. Because this is a new test item, take the necessary time to practice the exercise prior to the testing day. As the leader, you should correct any poor technique as outlined in the leaders manual. Familiarize the participant with the "feel" of reaching 90° bend at the elbows. Working in partners helps greatly as well as demonstrating correct movement and common faults.

Shuttle Run

The shuttle run was altered in the revised CFA test to incorporate a block exchange during the second block pick-up. This test assesses speed of movement and the ability to change directions accurately and rapidly.

It should be noted in the "Level of Achievement" standards that accurate timing by the test administrator is essential. Place the most experienced timer on this event. For girls age 10-17

remember about the Award tests



years, a range in scores of 0.9 seconds to 1.1 seconds separate silver from excellence scores. For boys age 10-17 years, the range is from 0.6 sec. to 1.2 sec. Accurate results demand precision timing in this test.

Partial Curl-Ups

Abdominal strength and muscular endurance are assessed in this test. Again, because this is a new test item, care should be taken in demonstrating the correct movement as well as common faults. Partial curl-ups have been tested to be very safe, causing no stress to the lumbar region and should be used extensively as a training exercise. **THERE IS NO TIME LIMIT.** Speed is **NOT** a factor — slow rhythmic movements are important.

Younger children have greater difficulty correcting and counting the number of repetitions of their partner. The



examiner can help by counting out loud to the metronome so that the children know at what number their partner stops.

It is important to note that no excessive verbal encouragement should be given to the participants by the examiner or other participants. This could encourage an individual to perform an exercise beyond his/her safe limit perhaps risking injury.

Standing Long Jump

This event tests dynamic strength, also known as explosive strength or power. The emphasis is on the execution of a fast, sudden effort moving the entire body with maximum force of the legs.

Aside from the CFA Manual information, the only comment of note relates to jump disqualification. If any part of the body touches the mat *behind* the heels upon landing, the jump is invalid. The subject *should* be permitted to repeat the jump.

50-metre Run

Speed, or the maximum rate at which the individual can move his/her body, is evaluated with the 50-metre run. Like the shuttle run, precision timing is critical. Scores separating bronze through excellence levels range from 1.3 to 1.9 seconds for girls age 10-17 years and 1.0 to 1.6 sec. for boys age 10-17 yrs. Again, place your best timers on this event.



Due to the distance involved, it is probable that this test will be conducted outside. Factors such as footing (wet or muddy), running surface and wind could pose special problems. Efforts to control the above, where possible, will produce more satisfying results.

Endurance Run

- 800-metre run
- 1600-metre run
- 2400-metre run

The major revision in the CFA test battery involved this test. The endurance run is the only test that measures aerobic fitness, a most important factor in any fitness program. Longer distances for all subjects, especially older ones, strengthen the validity of the revised test. Furthermore, the standard achieved on this test is now a prerequisite and determines the overall award level achieved.

This test is usually conducted outside. Also, influencing factors mentioned above apply to this test. Practice in pacing would be helpful well in advance of the test date. Mini-distances could be used during the practice sessions, if time is a factor. Excellence, gold, silver or bronze pacing speeds could be attempted by subjects to give them a feeling for the correct speeds.

If students complain about tired legs much sooner than



breathlessness, their performance is being influenced more by muscular endurance than by cardiovascular (aerobic) endurance.

If the 50-metre run and endurance run are to be tested on the same day, subjects should rest for at least 10 minutes between the events. Generally, fatigue should not be a problem if such a rest period is scheduled.



The greatest subject control problem occurs with the endurance run. Follow the CFA Manual's "Organizational Hints" and test procedures exactly to ensure an efficient, reliable test administration.

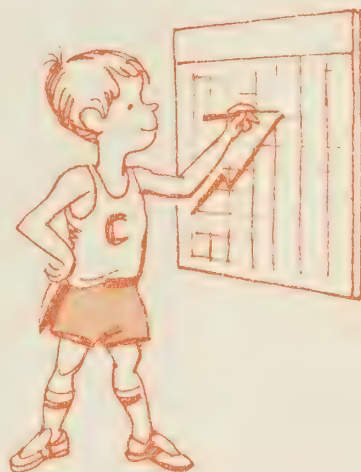
Using the CFA results

CFA results provide the basis for determining the participant's achievement level and crest award. Optimal benefits can be obtained from the CFA program by adopting one or more of the following ideas:

- building individualized fitness profiles;
- using CFA results to prescribe exercise;
- charting program progress; and
- pre-testing.

Building individualized fitness profiles

"Canada Fitness Award Profile — Progress Chart" (refer to Figure 3) provides a format for building personal fitness profiles. A profile based upon the percentile values already circled can be easily created. These values are the percentiles chosen for each achievement level: for example, the 75th percentile represents the gold CFA achievement level. Enter the score beside the level achieved. Simply link the appropriate levels to develop a fitness profile.



Exercise prescription

Refer to the bottom part of the "CFA Profile — Progress Chart". Each CFA test has a specific test focus. You can help children improve their scores by suggesting several physical activities related to the test focus. Furthermore, you could include many of these activities in your program to give your group an opportunity to improve personal results.

The information provided elsewhere in the package entitled "Fitness: The Basics" will help you select activities. Your program should be designed according to sound fitness training principles.

The fitness profile can provide the basis for a discussion of training principles. Also, you can highlight motor fitness strengths and weaknesses with concrete suggestions for improvement.

Charting program progress

The progress of your physical education program could be viewed two ways. You can review student results between age groups or grades in any one year. This "cross-sectional" inspection should help you adjust your physical education schedule to give attention to grade levels with special needs. Your standard of comparison might be the percentage of students who earn the silver level or better.

You can also follow an age group or grade level from one year to the next. This "longitudinal" inspection will help you consider the merits of this year's program and amend next year's.

The *CFA Fitness Progress Chart*, given out with the program materials, was designed specifically to help you chart fitness improvement for each participant as well as collectively for your group.

Figure 3. Canada Fitness Award Profile — Progress Chart

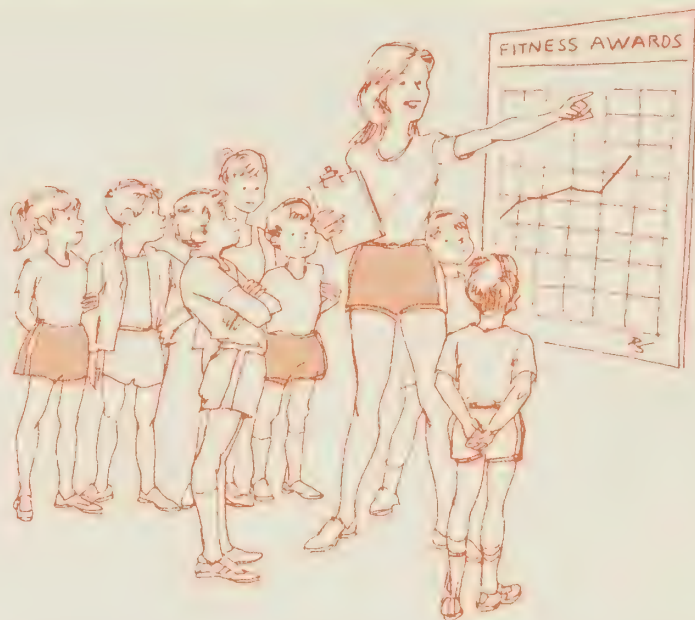
NAME _____

AGE _____

DATE _____

Achievement Level	Push-Ups		Shuttle Run		Partial Curl-Ups		Standing Long Jump		50-m Run		Endurance Run	
STANDARD	Per-centile	Score	Per-centile	Score	Per-centile	Score	Per-centile	Score	Per-centile	Score	Per-centile	Score
Excellence	95	—	95	—	95	—	95	—	95	—	95	—
	90	—	90	—	90	—	90	—	90	—	90	—
	85	—	85	—	85	—	85	—	85	—	85	—
Gold	80	—	80	—	80	—	80	—	80	—	80	—
	75	—	75	—	75	—	75	—	75	—	75	—
Silver	70	—	70	—	70	—	70	—	70	—	70	—
	65	—	65	—	65	—	65	—	65	—	65	—
	60	—	60	—	60	—	60	—	60	—	60	—
	55	—	55	—	55	—	55	—	55	—	55	—
	50	—	50	—	50	—	50	—	50	—	50	—
Bronze	45	—	45	—	45	—	45	—	45	—	45	—
	40	—	40	—	40	—	40	—	40	—	40	—
	35	—	35	—	35	—	35	—	35	—	35	—
	30	—	30	—	30	—	30	—	30	—	30	—
	25	—	25	—	25	—	25	—	25	—	25	—
	20	—	20	—	20	—	20	—	20	—	20	—
	15	—	15	—	15	—	15	—	15	—	15	—
	10	—	10	—	10	—	10	—	10	—	10	—
	5	—	5	—	5	—	5	—	5	—	5	—
FITNESS ELEMENT	Arm and shoulder girdle strength		Ability to change directions quickly		Abdominal strength and endurance		Explosive strength and leg power		Body speed		Heart and lung endurance	
HOW TO IMPROVE	Climbing, jungle gym, throwing, bar chinning, swimming		Ball games, skating, relays		Leg raises, gymnastics, swimming		Jump and reach, basketball, volleyball, piggy-back races		Games, races, relays, sports		Running, jogging for 15-20 minutes, soccer, skating, cross-country, skiing	

Circle your level/percentile/score. Connect the circles with lines for your CFA profile.

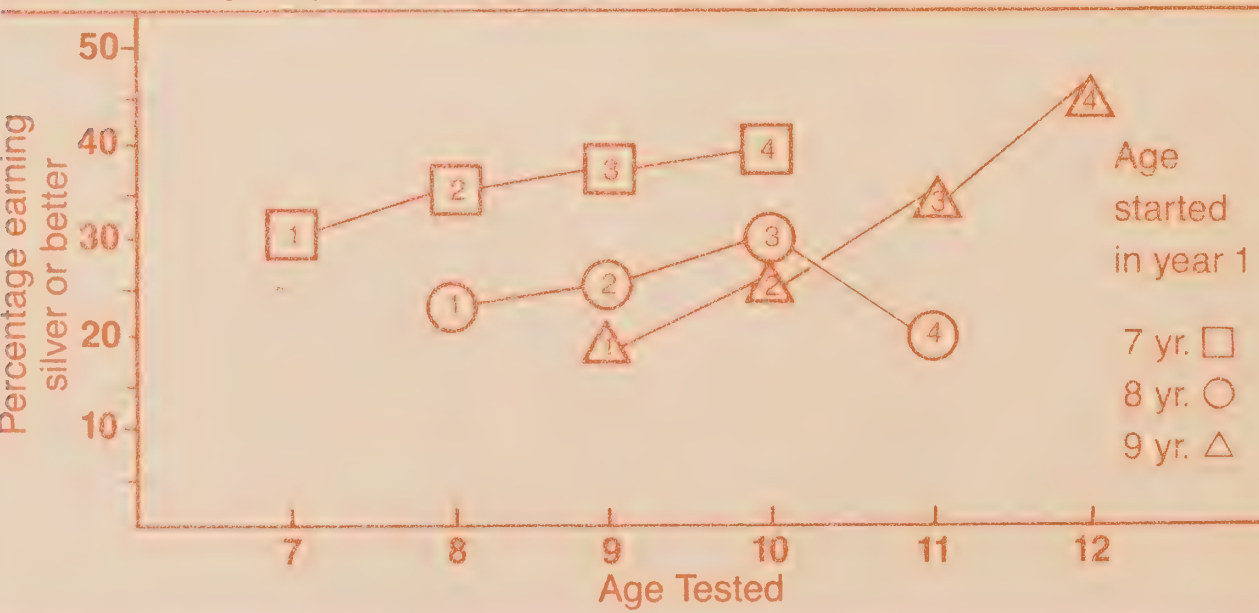


The value of a longitudinal review increases each year as data becomes available. For example, it will show whether or not one group is progressing faster, slower or at the same rate as another group. Figure 4 compares three groups over a three-year period.

The silver achievement level is the 50th percentile level. It can be used to approximate the “average” result. Also, the CFA program was established so that at least 35 per cent of the participants would earn the silver award or better.

Figure 4 indicates □ Group was the first group to match the Canadian sample in year 2; i.e., 35 per cent earned the silver award or better. Group Δ achieved the same percentage in year 3. Group ○ was affected adversely during year 4. Perhaps test administration problems, program inadequacy, or other program interference created the dip. Such data reviews enable you to identify strengths and weaknesses as they occur.

Figure 4. Longitudinal study comparing CFA results of three groups over a three-year period



Pre-testing

A pre-test is a powerful program tool. It allows you to give participants a baseline value and implies a goal; i.e., the achievement level which they may realistically attain. The pre-test also indicates what level your group is at *now* and what needs to be done between now and the final (post) test. The latter assumes you will set a final group test goal.

A pre-test and post-test strategy enables you to have both a longitudinal and a cross-sectional inspection of your program, if the testing occurs several months apart.



Caution

The CFA results **should not** be used as a basis for a physical education mark. Firstly, percentiles should not be averaged mathematically because it would not be valid to do so. For example, an improvement from the 50th to the 60th percentile is much less improvement than from the 85th to the 95th percentile. Secondly, the CFA tests may be influenced by too many variables, including environmental conditions, health of the participant, social and cultural influences, teacher preparation, timer skills and the child's growth and developmental stage. The CFA program gives the impression that precise measurements and hence, precise results would be suitable for grading. However, the CFA was not developed as a grading tool for physical education. If you are interested in grading physical education activities, several excellent textbooks are available from most university libraries describing such tests.

4 Lifestyle Health B

HIGHLIGHTS

- Lifestyle health behaviour
- Growth and development influences
- Behavior modification techniques

Lifestyle health behaviour

The CFA program is an excellent springboard for health-related topics. As you discuss fitness principles, participants characteristically ask questions about:

- *smoking;*
- *the effect of body weight;*
- *adequate sleep and rest; and*
- *useful recreation activities.*

These questions set up unique "teachable moments" which you should capitalize upon as an indirect form of health education. Youth are not impressed with the future ill-effects resulting from poor health habits. However, they may pay more attention when such habits are related directly to poor test performance.

Smoking

Smoking has the greatest effect on the heart and circulatory system. A person's ability to breathe in and transport oxygen to the lungs and to the body is reduced up to 20 per cent by smoking. Since the endurance run measures heart/lung efficiency or aerobic fitness, the scores on this test would be affected the most by smoking. Once a youth can see that his/her personal score is affected negatively by smoking, a discussion on the other side effects of smoking, such as cost, smell and dependency, might prove beneficial.



Behaviour and the CFA

Body weight

Excess body fat produces a “drag effect” on the body in almost every CFA test. The most common reason for being overweight or obese, according to the Nutrition Canada Survey, is lack of physical activity. Daily activity is essential to balance food intake and to maintain optimal weight.

Parents should ensure that children receive a balanced diet, especially foods with a high content of iron, calcium and vitamin D. To be sure this is achieved it is recommended to follow *Canada's Food Guide*, which can be obtained at your local school or by writing to Health and Welfare Canada, Ottawa, Ontario K1A 0K9.



Proper nutrition and physical activity combine to optimize muscular development and body composition. These self health habits are major factors that contribute to achieving children's inherited growth potential.

Sleep and rest

Restless sleep is uncommon in healthy children. Generally, children and adolescents require 8 to 10 hours of sleep every night. For those who engage in strenuous athletics on a regular basis, more than this is often required. Habitual lack of sleep can affect balance, mental alertness and general muscular coordination. Daily physical activity can help set the stage for establishing adequate rest and sleeping habits.





Recreation

Relaxation is a by-product of active and passive forms of recreation and play. Through play, we establish many of our most pleasant, personal relationships. Play and recreation are truly “nature’s tranquilizers”. Recreation provides an outlet for the abundant energy of youth.



Where play and recreation are encouraged, school work tends to improve and fewer discipline problems are experienced. Schools, camps and youth groups provide opportunities for fun, self-expression, discovery and the chance to succeed physically and emotionally. The CFA program should be supportive and non-threatening so that participants are encouraged and motivated to explore their personal fitness potential.

Growth and development influences

Children are not “scaled-down” adults. Accordingly, their bodies follow a consistent growth pattern, although the timing for individuals may differ. These timing differences explain why the CFA **SHOULD NOT** be used for grading purposes.

In general, exercise assists the normal growth and development pattern by increasing the size of skeletal muscles, improving the quality of the bone material and adjusting body composition.



The CFA standards, found in the manual, are a good example of the increasing power, speed, strength and endurance of children over time. Interesting graphs for each achievement level can be drawn to display these growth and development changes.

In girls, the accumulation of fat tissue around the hips, buttocks, breasts and inner calves during adolescence is due to the hormone estrogen. Boys, on the other hand, do not generally accumulate as much fat tissue during the same period. The difference in fat tissue stores is one



reason why males perform better than females from early adolescence and on. Such growth differences between the sexes and individual variations within each sex are reflected in the CFA norm tables.

Behaviour modification techniques

There are several useful behaviour modification techniques to help teachers and youth group

leaders encourage healthy behaviour. The more common techniques are:

- *modeling;*
- *goal-setting;*
- *positive reinforcement;*
- *guided practice; and*
- *self-recording.*



Modeling

Teachers and youth leaders are unquestionably exemplars to children. Children must want to be fit and thus need role models who espouse and visibly practice a physically active lifestyle. Modeling or observational learning is a potent behaviour influencing technique.



Goal-setting

Identifying goals is a critical step in changing behaviour. The simple act of specifying the desired behaviour is the first step toward achieving success. A pre-test is especially valuable because it enables you to suggest realistic,

attainable goals to your group members. Once the goal (e.g., silver level) has been chosen, you are ready to discuss the training activities that would be worthwhile to achieve the target. Intermediate goals, as a way of measuring progress would provide excellent feedback to participants.

Positive reinforcement

Regular, positive encouragement gives reinforcement to participants. The benefits derived from exercising regularly are “built-in”, positive reinforcers. For example, training for the endurance run *must* lead to increased cardiorespiratory endurance — it’s a sure thing! The positive results occur within a few weeks.

The CFA program was designed around the techniques of positive reinforcement. The crests

are a tangible reward for achieving standard levels of fitness. The negative impact of not achieving certain standards should be presented as a challenge or a goal worthy of effort in a future test. The “cause/effect” nature of the CFA program should inspire youth to exercise and train in order to achieve the crest they desire.

It goes without saying that the CFA program leader should constantly urge and encourage the fitness efforts of his youth





group, especially those children who do not attain a recommended level of fitness.

Guided practice

Rehearsal of test items and pre-testing allow students to practice the test items beforehand. The more familiar they are with the

test, the better their performance. In some cases, such as the endurance run, the participant may be unaware of the pace necessary to achieve the desired award. Practicing the correct pace will help the individual recognize whether or not he/she is capable of maintaining or training for that pace.

Self-recording

A training diary or chart will help each participant maintain his/her exercise program. These self-recording accounts chronicle daily successes and set-backs. They pinpoint problems well in advance and improve your ability to monitor progress.



However, such feedback systems are useful only if they are simple and convenient and if the individual understands how to use them. It is for this latter reason that it is suggested the older youth group (13 to 17 years) chart their own progress. Graphs are often drawn because they visually summarize progress.

5 Fitness

HIGHLIGHTS

- **Physical fitness defined**
- **Exercise principles**
- **The F.I.T.T. approach**

Physical fitness defined

A physically fit person can be described as one who is able to meet the demands of an active life with ample energy to enjoy leisure time pursuits and to meet unforeseen emergencies. Physical fitness is influenced by age, environment, lifestyle and the amount and type of physical activity undertaken.



Physical fitness can be explained under three headings:

- *Motor fitness*
- *Muscular fitness*
- *Aerobic fitness*

These components are not completely independent but relate somewhat to each other.

Motor fitness

Motor fitness represents the ability to move accurately with strength and/or power in various



combinations. It is evaluated by measures of general coordination and balance in performing physical skills. Test items often cut across several fitness components. Many motor fitness test programs are designed specifically for sports skills.

The Basics

General abilities linked to motor fitness include forward and lateral movement, changes of direction, eye/hand and eye/foot coordination and stopping and starting. The CFA is classified as a motor fitness test battery.

Muscular fitness

Strength, muscular endurance, flexibility, speed, power and muscle tone are all components of muscular fitness. There is convincing evidence that people who lack sufficient muscular fitness for their age, sex and weight may be limited in many ways.



Strength

Strength is often described as the force exerted during a maximal effort. Thus, strength may be improved by challenging specific muscle groups. Lifting weights or moving the body against some form of resistance (e.g., exercising in a swimming pool) are examples of strength-related exercises.



Endurance

Endurance is a form of muscular persistence. When a physical movement is performed repeatedly, endurance is acquired. Muscle tone can be improved by such repetitions. The results, however, are usually specific to the muscles used.



Flexibility

Flexibility relates to the range of motion in body joints. Exercises should stress gradual muscle stretching, bending and twisting movements. Use all joints as fully as possible. Movements should be smooth and rhythmical rather than jerky.



Aerobic fitness

Aerobic fitness refers to the working capacity of the heart and lungs. Aerobic tests measure the ability of the body to take in oxygen and deliver it to the muscles to produce energy. The endurance run in the UFA program is designed to assess the aerobic fitness level of children.

Aerobic exercises include total body activities which are sustained and continuous. They must challenge the heart and lungs. Furthermore, this effort should last a minimum of 15 minutes. Three such workouts are required weekly to maintain heart and lung fitness.



Exercise principles

Improvement varies with the frequency, intensity, type and time of activities. The following fitness principles will help establish a program that will progress safely.

- *Overload*
- *Progression*
- *Specificity*
- *Individual differences*

Overload

Improving an individual's fitness level requires at least a general increase in the amount of exercise performed. This applies equally to the heart and muscles. Neither will become stronger unless they are exercised at higher-than-normal intensity. When an acceptable fitness level is reached, exercising at that intensity is continued to maintain the new fitness status.

Progression

Unfit and/or overweight individuals should start at low intensity levels. As fitness improves, one can exercise harder. Initially, increase the duration (time) or frequency rather than intensity. If in doubt, the child should exercise longer instead of harder.



Specificity

Benefits of exercise are specific to the kind of training undertaken. Strength is improved by resistance work. Flexibility is enhanced through stretching. Heart and lung endurance develop from aerobic endurance activities. Effects are limited to the type of exercise performed. A complete plan includes each fitness component.

Individual differences

Each person has different fitness needs. Group sessions should allow each individual to work at his/her own intensity level. Reasonable, attainable goals for each participant will help develop favourable attitudes and ensure long-term success.

The F.I.T.T. approach

When designing an exercise program, the F.I.T.T. (Frequency, Intensity, Type, Time) approach should be used. The program begins slowly and progresses gradually. Contrary to popular opinion, exercise need not hurt to be beneficial.



Frequency

The program should be performed at least three times a week (preferably four or five times a week) and sessions should be scheduled on the same days in order to establish a regular routine.

Intensity

During aerobic activities, the "Talk Test" method can be used to tell if an individual is exercising too hard. If talking becomes difficult and laboured, and panting or wheezing occurs during the aerobic program, exercise should be moderated until a more comfortable feeling is assumed.

Intensity can be adjusted three ways:

- the number of repetitions can be increased;
- the speed at which the exercise is performed can be varied; or
- a combination of both.

The workload should be increased gradually, but without undue strain or fatigue.



Type

A complete fitness program should include both aerobic and muscular activities. Furthermore, every opportunity should be sought to be more active; i.e., take the stairs instead of an elevator, walk the dog instead of just putting him outside, encourage the children to ride their bicycles to school rather than taking the school bus, if feasible. Walking more is easy; mini-exercise breaks throughout the day is an excellent way to feel great! Physical activity can be used for relaxation and coping with stress.

Time

Generally, 15 minutes is considered *minimum* to obtain any benefit from aerobic activities. It would be wise to start with a three to five minute warm-up and end with a similar cool-down period. If rhythmical, muscular activities are used for the warm-up and cool-down, a total fitness session is achieved in less than half-an-hour.

A final note

Two fitness program axioms should be followed in order to eliminate any pain, injury or discomfort:

- train, don't strain; and
- progress slowly, gradually.

6 A Fitness T

HIGHLIGHTS

- Control the controllable
- Rehearse each CFA test
- Test preparation

Control the controllable

How well your group performs in all six test items depends upon your testing technique. The key phrase in testing, whether it's fitness, science, math or any subject, is "control the controllable". The table below presents some factors known to affect test results.

CHECK LIST — FACTORS AFFECTING TEST RESULTS

PARTICIPANT	<input type="checkbox"/>	prior experience with test
	<input type="checkbox"/>	practice
	<input type="checkbox"/>	growth stage (maturation)
	<input type="checkbox"/>	health status
	<input type="checkbox"/>	motivation
	<input type="checkbox"/>	body weight and composition
	<input type="checkbox"/>	culture
TESTER	<input type="checkbox"/>	quality of recording results
	<input type="checkbox"/>	prior experience with test administration
	<input type="checkbox"/>	motivation
	<input type="checkbox"/>	assistant's abilities
TEST PROCEDURE	<input type="checkbox"/>	test validity
	<input type="checkbox"/>	quality of instructions: – simple, complex, interesting, boring
	<input type="checkbox"/>	condition of equipment
ENVIRONMENTAL	<input type="checkbox"/>	weather: wet, dry, windy
	<input type="checkbox"/>	temperature: hot/cold range
	<input type="checkbox"/>	humidity
	<input type="checkbox"/>	location: inside, outside
	<input type="checkbox"/>	ground condition: hard, slippery.

Testing Primer

This information is intended to make you aware of factors you can control to obtain the best results. For example, if the weather conditions are not conducive to obtaining good test results, either postpone the testing to a day with more favourable climate conditions or move inside. Most of these factors you can control.

Rehearse each CFA test

Students commonly improve their performance from one trial to the next. To encourage this “practice effect”, rehearse each test item several times before the test day. You could include one or more test items as warm-ups or cool-downs in class sessions several days in advance. For distance events, mini-tests of shorter distances could be used regularly for conditioning and pacing practice.



Test preparation

Rehearsal also helps identify potential test administration problems before test day. Results will be more reliable and you will save time, and time is always at a premium. Efficient test administration skills will allow more time for the participants to perform the test without being rushed. Also, the results will be more reliable.

Ensure that all the required equipment — stopwatches, blocks, score cards, pylons — are available and in working order before test day. Set up floor markings and outside field measurements in advance.



If tests are to be administered simultaneously, group your participants beforehand and have them practice forming their groups quickly. Establish a simple rotation system. Familiarize all test assistants with the administrative details and be certain that each assistant can perform his/her duties adequately.

During the test day, provide sufficient rest between tests to minimize fatigue. For demanding items, up to 10 minutes between tests is suggested to allow adequate recovery. Endurance or long distance tests should be run last or in a separate session.



NOTE:

Because the children's metabolic cost of exercise (the ability to utilize oxygen for the production of energy) is higher than for adults, they not only produce more heat through exercise, but also gain more heat from the environment than do adults. But children can not dissipate heat easily. They do not perspire — approximately 60% less than adults.

Therefore, children perform much less efficiently than adults in heat. They also acclimatize much more slowly — almost double the time. So if you find that you are testing and practising on very hot days, take caution and don't allow your children to exert themselves unduly. Be fair and choose another day or a cooler part of the day for testing.

7 Some frequent Questions and Answers

Can disabled youth participate in the CFA program?

Many physically disabled young people may use the CFA, with modification. Leaders need only choose those items capable of being performed by the individual and, through pre-testing, determine what performance level would constitute a given award on the final test. To help you, the CFA has produced a booklet offering guidelines on how to adapt the program. Refer to *Guidelines for adaptations to the CFA: Youth with Limited Physical Abilities*.

Any reasonable standard will be accepted by Fitness Canada for physically disabled individuals. Simply attach a brief note to your crest order describing how you modified the CFA program.

Fitness Canada, in cooperation with the Adapted Program Committee of the Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation (CAHPER), has designed an adapted CFA program with established norms for the Trainable Mentally Handicapped Youth (TMH). To receive the Leader's Manual and further information on this new program, write to:

Canada Fitness Award
Fitness and Amateur Sport
365 Laurier Avenue, West
Ottawa, Ontario
K1A 0X6.

Our climate is too severe to permit training for the endurance run for most of the school year. Can we award the CFA crests without including the endurance run?

Some places in Canada pose difficulties for participants training for the endurance run. Except for disabled children and perhaps some other very special situations, the endurance run *must* be included as part of the program as it is the only test item that measures aerobic fitness. If the weather is too severe, the endurance run can be administered indoors in the gym, school hallways or camp recreational halls. Just make sure the children are running the appropriate distance for their age.

Heart and lung (aerobic) fitness can be improved in several ways besides distance running. Any physical activity using large body muscles (i.e., legs, arms, back) rhythmically will increase your heart rate sufficiently to improve or maintain aerobic fitness. Activities such as continuous

Recently asked and Answers

calisthenic exercises, vigorous dancing, rope skipping and shuttle runs are appropriate. These can all be done indoors and provide sound training for the longer distance runs.

Children should exercise at about 60 to 70 per cent of their age-adjusted maximum heart rate for 15 to 20 minutes to achieve a training effect. The exercise should not be so exhausting or fatiguing that they cannot talk to each other clearly during the activity. Begin with 3 to 5 minutes and gradually build up to 15 to 20 minutes.

Can the Canada Fitness Award tests be used as a fitness program?

Some group leaders do use the CFA as a fitness program but it was never intended to be used that way. Although such a use would improve test scores on "the final" tests, the children would lose the opportunity to engage in more pleasurable and satisfying play or fitness activities. The CFA should not be *THE* fitness program but *PART OF* the whole fitness thrust within the school, camp or youth group.

Leaders should note the types of activities in the "Fitness Profile" for improving each test. Incorporate these into a fun-filled physical education program to improve fitness levels. Training principles presented in "Fitness: The Basics" will help you design a simple and effective fitness program.

What about children who do not qualify for any awards?

Every child earns some recognition for participating and completing the CFA program. For those who do not attain any of the achievement levels, a wallet size identification card is given to encourage them in their efforts to continue to improve their fitness levels. A fitness profile should be done on these individuals to determine their weak areas and follow up with some personal fitness counselling.

Very overweight children might be an exception. In some cases, the CFA would accommodate modifications to the achievement levels for excessively overweight children, if, in the opinion of the leader/administrator, the child was physically handicapped by the excess weight.

In such an example, the leader could determine if sufficient progress was made between a pre-test and a final test, and award accordingly. For further assistance in this area a booklet has been developed. Refer to the *Guidelines for Adaptations to the CFA: Youth With Limited Physical Abilities*.

The CFA achievement levels are attainable goals, designed to award achievement of minimal fitness standards. With the most modest personal or class fitness program, all participants should be able to achieve the bronze standard. The standards were *not* chosen to reward attendance or simple participation in the test program.

What were the reasons for choosing the present series of tests for the Canada Fitness Award program?

The six physical performance tests chosen for the Canada Fitness Award were selected according to four decision rules guiding researchers from the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation (CAHPER). These were:

1. the tests should have adequate validity and reliability;
2. the tests should be easily administered by leaders not necessarily trained in fitness-performance measurement;
3. the cost in terms of equipment and administration time should be minimal; and
4. the test items should include items common to other fitness testing programs, to facilitate comparison between tested groups.

The six original tests, plus the new revised tests, meet these criteria. The fact that over 10 million crests have been awarded is testimony to their popular appeal. The program not only endures, it thrives.

The six original test items, plus the new revised test items, meet these criteria. Further, because the CFA is a motor fitness testing program, only those test items which are directly related to **MOTOR** fitness performance were selected.

What about flexibility and percentage body fat measures?

Suggestions to add or substitute test items must address the decision rules. Body fat measures and flexibility tests are currently in vogue. They were considered for the revised version but not included in the final test battery because they were both difficult to measure accurately, quite time-consuming and requiring specialized equipment for measurement.

However, this does not hinder you, as a physical activity program leader, from adding any series of tests you wish. Remember, though, the time, equipment and the expertise needed to measure these tests. As stated earlier, the CFA program should be only part of the overall physical activity/fitness program.

Why is the endurance run so important in determining the award earned?

The strongest criticism with the initial CFA program was the weakness of the 300-yard endurance run as a test of heart and lung fitness. Experts and users complained that it was inadequate. Furthermore, they claimed that a proper heart and lung fitness test should dominate all other tests because of its life-long importance.

The revised CFA program responds to the above concerns. The chosen distances correspond to similar distances in other fitness testing programs. There is also a very positive feature to the longer distances. A modest amount of endurance (aerobic) training will improve scores. In fact, the endurance run is one of the most responsive tests to the effects of training.

Also, experts from CAHPER felt that the prerequisite requirement status for the new endurance run would encourage group leaders and teachers to put more emphasis on heart and lung fitness in their programs.

Finally, it should be noted that the endurance run standards are derived from the actual performances of Canadian youth. They were not chosen arbitrarily. Thus, the recent change makes the CFA a much more valid fitness-testing tool.

References

Albinson, John G. and Andrew, George M. eds. *The Child in Sport and Physical Activity*, Workshop summaries and resolutions from the National Conference on the Child in Sport and Physical Activity, May 1973. Toronto: Canadian Council on Children and Youth.

Allsen, Philip E. "Cardiorespiratory Endurance", Londerée, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, pp. 36-37.

Arnell, Donald B. *High Level Wellness*, Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, 1977.

*Astrand, P.O. *Health and Fitness*, 2nd ed. Ottawa: Fitness and Amateur Sport, 1976.

Bailey, Donald. "Exercise, Fitness and Physical Education for the Growing Child", *Proceedings of the National Conference on Fitness and Health*, Ottawa: Information Canada, 1974.

Bonnen, G.; Ostry, M.; Renson, R.; Simons, J.; and Van Gerven, D. "Motor Performance as Related to Chronological Age and Maturation", In Shephard and Lavalée, eds. *Physical Fitness Assessment - Principles, Practice and Application*, Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978, pp. 229-237.

*Brouha, Lucien. "Training", In Johnson, Warren R., ed. *Science and Medicine of Exercise and Sports*, pp. 403-418.

Brown, P., and others. *Take It Easy*, Ottawa: Fitness and Amateur Sport, 1980.

Bucher, Charles A. *Administration of School and College Health and Physical Education Programs*, 4th ed. Saint Louis: The C.V. Mosby Company, 1967.

*CATPFR *Fitness Performance II Test Manual - Canadian Youth Ages 6-17*, Ottawa: The Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation, 1980.

Clarke, David H. and Clarke, H. Harrison. *Research Processes in Physical Education, Recreation and Health*, Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1970.

*Clarke, H. Harrison. *Application of Measurement to Health and Physical Education*, 4th ed. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, Inc., 1967.

Clarke, H. Harrison. *Physical and Motor Tests in the Medford Boys Growth Study*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1971.

Clarke, H. Harrison, ed. "Development of Muscular Strength and Endurance" *Physical Fitness Research Digest*, Series 4, No. 1, January 1974.

Collis, Martin. *Moving into the Teens*, Ottawa: Fitness and Amateur Sport, 1980.

*Denotes an excellent reference source.

- *Cratty, Bryant J. *Teaching Motor Skills*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1973.
- Cureton, Thomas K. *Physical Fitness and Dynamic Health*. (Abridged). Dell Publishing Company, 1967.
- Cureton, T.K. "The C.A.H.P.E.R. National Youth Fitness Test: Researched, Slightly Revised, and Republished, 1976" In Shephard and Lavallée, eds. *Physical Fitness Assessment – Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978. pp. 163-171.
- Cureton, Thomas K. "What is Physical Fitness?" *J.O.P.E.R.*, Vol. 10, March 1945, pp. 111-112, 148, 150.
- Dahlgren, Wendy I. "Analysis of Canada Fitness Award". Report submitted to Fitness and Amateur Sport, Government of Canada, March 1980.
- *Eckert, Helen M. *Practical Measurement of Physical Performance*. Philadelphia: Lea and Febiger, 1974.
- "Fitness Performance II Test: Special Issue". *CAHPER Journal*, Vol. 39, No. 1, September-October 1982.
- Fox, David J. *The Research Process in Education*. Toronto: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960.
- Groslund, Norman E. *Measurement and Evaluation in Teaching*. 2nd ed. New York: The MacMillan Company, 1971.
- Hays, William L. *Statistics for the Social Sciences*. 2nd ed. Toronto: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1973.
- Haywood, Kathleen M. and Loughrey, Thomas J. "Growth Development Implications for Teaching". *J.O.P.E.R.*, Vol. 52, No. 3, March 1981, pp. 57-58.
- *Jéquier, J.C.; Labarre, R.; Shephard, R.J.; Lavallée, H.; Beaucauge, C., and Rajic, M. "Seasonal Variations of C.A.H.P.E.R. Performance Tests". In Shephard and Lavallée, eds. *Physical Fitness Assessment – Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978, pp. 85-93.
- Jetté, Chartier, and others. *Assessment Report – Standardized Test of Fitness*. Ottawa: Fitness and Amateur Sport, 1978.
- Johnson, Barry L. and Garcia, Mary Jane. *Fitness and Performance for Everyone*. Portland, Texas: Brown and Littleman Books, 1977.
- Johnson, Warren R., ed. *Science and Medicine of Exercise and Sports*. New York: Harper and Brothers, 1960.
- Lauzon Richard R.J. "Behaviour Modification in Health Education", in Ruth McKenzie, *Report of the Workshop on Fitness and Lifestyle for Community Health Nurses*. Ottawa: Victorian Order of Nurses for Canada, 1979.
- *Lauzon, Peepre, and others. *The Canadian Home Fitness Test – Leaders Manual*. Ottawa: Fitness and Amateur Sport, 1975.

Louderee, Ben R., ed. "Exercise Prescription for the Practitioner". In *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. September 1981, p. 35.

*Mahoney, M.J. and Thoresen, C.E. *Self-Control: Power to the Person*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1974.

Miller, Benjamin F. and Burt, John J. *Good Health - Personal and Community*. 2nd. ed. Philadelphia: W.B. Saunders and Company, 1966.

Myers, Clayton R.; Golding, Lawrence A.; and Sinning, Wayne E. eds. *The 1/3 Way to Physical Fitness*. United States National Council published in conjunction with Rodale Press Inc., 1973.

*Nelson, Jack K. and Donsciak, Jeff J. "Reducing Administration Time While Improving Reliability and Validity of Fitness Tests". *J.O.P.E.R.D.*, Vol. 53, Number 1, January 1982, pp. 63-65.

*Pate, Russell R. "Fitness Testing with a Realistic Purpose". *J.O.P.E.R.*, Vol. 49, No. 1, January 1978, pp. 47-48.

Peterson, Ann and Hallberg, Edmond C., eds. *Background Readings for Physical Education*. Toronto: Holt, Rinehart and Winston, 1965.

*Pollack, Michael E. and Blair, Steven N. "Exercise Prescription". *J.O.P.E.R.*, Vol. 52, Number 1, January 1981, pp. 30-35, 81.

Scott, Charles M. ed. *Research Methods in Health, Physical Education, Recreation*. 2nd ed. Washington: American Association for Health, Physical Education, and Recreation, 1959.

Shorkey, Brian J. *Physiological Fitness and Weight Control*. Mountain Press Publishing Company, 1974.

Shephard, Roy J. and Lavalée, Hughes, eds. *Physical Fitness Assessment - Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978.

Simons, J. "Fitness Testing in Assessing School Physical Education Programs". In Shephard and Lavalée, eds. *Physical Fitness Assessment - Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978, pp. 181-193.

The C.A.H.P.E.R. Fitness - Performance Manual - For Boys and Girls 7 to 17 Years of Age. Ottawa: The Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation, 1966.

Wasson, David F. and Tharp, Roland C. *Self-Directed Behaviour: Self-Modification for Personal Adjustment*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1972.

- Londerer, Ben R., ed. "Exercise Prescription for the Practitioner". In *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, September 1981, p. 35.
- Mahoney, M.J. and Thoresen, C.E. *Self-Control: Power to the Person*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1974.
- Miller, Benjamin F. and Burr, John J. *Good Health - Personal and Community*. 2nd. ed. Philadelphia: W.B. Saunders and Company, 1966.
- Myers, Clayton R., Frothing, Lawrence A.; and Shuring, Wayne R., eds. *The 77 Way to Physical Fitness*. United States National Council published in conjunction with Rodale Press Inc., 1973.
- Nelson, Jack R. and Dorocak, Jeff J. "Reducing Administration Time While Improving Reliability and Validity of Fitness Tests". *J.O.P.E.R.D.*, Vol. 53, Number 1, January 1982, pp. 69-66.
- Pae, Russell R. "Fitness: Testing with a Realistic Par pose". *J.O.P.E.R.*, Vol. 49, No. 1, January 1978, pp. 47-48.
- Peterson, Ann and Halberg, Edmund C., eds. *Harvard Readings in Physical Education*. Toronto: Holt, Rinehart and Wadson, 1965.
- Palbok, Michael L. and Blau, Steven N. "Exercise Prescription". *J.O.P.E.R.*, Vol. 52, Number 1, January 1981, pp. 30-35, 81.
- Scott, Eladase M., ed. *Research Methods in Health, Physical Education, Recreation*. 2nd ed. Washington: American Association for Health, Physical Education, and Recreation, 1979.
- Sharkov, Brian J. *Physiological Fitness and Weight Control*. Mountain Press Publishing Company, 1974.
- Shephard, Roy J. and Kavalier, Hughes, eds. *Physical Fitness Assessment - Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978.
- Sutton, J. "Fitness Testing in Assessing School Physical Education Programs". In Shephard and Kavalier, eds. *Physical Fitness Assessment - Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978, pp. 181-193.
- "Test d'efficience physique II: Nombres spéciaux". *Revue de l'A.C.S.E.P.R.*, Vol. 49, No. 1, septembre-octobre 1982.
- "Test d'efficience physique II A.C.S.E.P.R." Ottawa: L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (A.C.S.E.P.R.), 1980.
- The C.A.H.P.E.R. *Fitness-Performance Manual - For Boys and Girls 7 to 17 years of age*. Ottawa: The Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation, 1966.
- Watson, David L. and Tharp, Roland C. *Self-Directed Behaviour - Self Modification for Personal Adjustment*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1972.

Curzon, Thomas K. *Physical Fitness and Dynamic Health*. (Abridged). Dell Publishing Company, 1967.

Curzon, T.K. "The C.A.H.P.E.R. National Youth Fitness Test: Research, Slightly Revised, and Republished, 1976". In Shephard and Lavallee, eds. *Physical Fitness Assessment - Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978. pp. 103-171.

Curzon, Thomas K. "What is Physical Fitness?" *J.O.P.E.R.*, Vol. 10, March 1915, pp. 111-112, 118, 150.

Dahlgren, Wendy J. "Analysis of the Canada Fitness Award" (Analyse de l'awards en forme Canada). Rapport non publié, Condition physique et Sport amateur, Gouvernement du Canada, 1980.

Eckert, Helen M. *Practical Measurement of Physical Performance*. Philadelphia: Lea and Febiger, 1974.

Fox, David J. *The Research Process in Education*. Toronto: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960.

Grosslund, Norman E. *Measurement and Evaluation in Teaching*. 2nd ed. New York: The MacMillan Company, 1971.

Hays, William L. *Statistics for the Social Sciences*. 2nd ed. Toronto: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1973.

Haywood, Kathleen M. and Louhevaara, Thomas J. "Growth Development: Implications for Teaching". *J.O.P.E.R.*, Vol. 52, No. 3, March 1981, pp. 37-58.

Jégou, J.C.; Labarre, R.; Shephard, R.J.; Lavallee, H.; Beauchage, C.; and Rajic, M. "Seasonal Variations of C.A.H.P.E.R. Performance Tests". In Shephard and Lavallee, eds. *Physical Fitness Assessment - Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978. pp. 85-95.

Jené, Chantier et autres. *Physique normale - Rapport d'évaluation*. (Ottawa: Condition physique et Sport amateur, 1978).

Johnson, Barry L. and Garcia, Mary Jane. *Fitness and Performance for Everyone*. Portland, Texas: Brown and Littleman Books, 1977.

Johnson, Warren R., ed. *Science and Medicine of Exercise and Sports*. New York: Harper and Brothers, 1960.

Lauson, Richard R.J. "Behaviour Modification in Health Education". In McKenzie, R. *Report of the Workshop on Fitness and Lifestyle for Community Health Nurses*. Ottawa: Victorian Order of Nurses for Canada, 1979.

*Lauson, Peepre et autres. *Le Physique canadien - Guide du moniteur*. (Ottawa: Condition physique et Sport amateur, 1975).

Le manuel d'instructions du test d'effort physique de C.A.H.P.E.R. Ottawa: L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation (A.C.S.E.P.R.), 1966.

Références

- Albinson, John G. and Andrew, George M. eds. *The Canadian Sport and Physical Activity*. Workshop summaries and resolutions from the National Conference on the Child in Sport and Physical Activity, May 1973. Toronto: Canadian Council on Children and Youth.
- Allen, Philip L. "Cardiorespiratory Endurance", *Endurance, Journal of Physical Education, Recreation and Sport*, pp. 86-87.
- Arbitt, Donald B. *High Level Wellness*. Linnbrook, Pennsylvania: Rodale Press, 1977.
- Astrand, P.-O. *Sport et Condition physique*. 2^e et 3^e éd. Lillowar: Condition physique et Sport amateur, 1975.
- Bailey, Donald. "L'exercice et l'excellence physique chez l'enfant qui grandit", *Process verbal de la conférence internationale sur la santé et l'excellence physique*. Ottawa: Information Canada, 1974.
- Borden, E.; Olson, M.; Benson, R.; Simon, J.; and Van Geven, D. "Motor Performance as Related to Chronological Age and Maturational", in Shephard and Lavallee eds. *Physical Fitness Assessment - Principles, Practice and Application*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1978. pp. 229-237.
- Brooks, Robert. "Training", Johnson, Warren R., ed. *Science and Medicine of Exercise and Sport*. pp. 103-116.
- Brown, E. et autres. *Attestation, sans serment*. Ottawa: Canadian physique et Sport amateur, 1980.
- Bucher, Charles A. *Administration of School and College Health and Physical Education Programs*. 11^e ed. Saint Louis: The C. V. Mosby Company, 1967.
- "CANPEP Fitness Performance II Test Manual - Canadian Youth Ages 6-17". Ottawa: The Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation, 1980.
- Clarke, David H. and Clarke, H. *Harrison's Research Progress in Physical Education*. Harrison, Application of Measurement to Health and Physical Education. 11^e ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1967.
- Clarke, H. *Harrison's Physical and Motor Tests in the Adolescent Boys' Growth Study*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1971.
- Clarke, H. Harrison, ed. "Development of Muscular Strength and Endurance", *Physical Fitness Research Digest*, Series 1, No. 1, January 1974.
- Colby, Martin. *Indian and Adolescent*. Ottawa: Condition physique et Sport amateur, 1980.
- Covey, Bryan J. *Teaching Motor Skills*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1973.
- "Fitness improvement

Qu'arrive-t-il des mesures de la souplesse et du pourcentage d'adiposité ?

Les suggestions pour ajouter ou remplacer des épreuves doivent observer les critères. Les mesures de l'adiposité et les tests de souplesse sont actuellement à la mode. Ils ont été envisagés pour la version révisée mais ne figurent pas dans la batterie finale des épreuves parce qu'ils sont tous les deux difficiles à mesurer avec exactitude, ce qui demande assez de temps et de l'équipement spécialisé. Cependant, cela n'empêche pas le moniteur du programme d'activité physique d'ajouter les séries d'épreuves qu'il désire. Il faut cependant se souvenir du temps, de l'équipement et de la compétence exigés pour mesurer ces épreuves.

Comme il a été dit précédemment, le programme JFC ne devrait être qu'une partie d'un programme général de condition ou d'activité physique.

Pourquoi la course d'endurance est-elle si importante dans la détermination de l'écusson gagné ?

La critique la plus sévère à l'égard du programme initial JFC était la faiblesse de la course d'endurance de 300 verges pour tester la condition cardio-pulmonaire. Les spécialistes et les utilisateurs se sont plaints qu'il n'était pas approprié. En outre, ils ont affirmé qu'un bon test de la condition cardio-pulmonaire devrait dominer tous les autres tests parce que c'est toute la vie qui est en cause.

Le programme révisé JFC répond à ces deux préoccupations. Les distances choisies correspondent aux mêmes distances dans d'autres programmes d'évaluation de la condition physique. Les plus longues distances comportent une caractéristique très positive. Un entraînement modéré à l'endurance (d'aérobic) améliorera les résultats. En effet, la course d'endurance est une des épreuves qui reflètent le plus les effets de l'entraînement.

De plus, les spécialistes de l'ACSEPR ont estimé que faire de la nouvelle course d'endurance un pré-requis encouragerait les moniteurs de groupe et les professeurs à mettre plus d'emphasis sur la condition cardio-pulmonaire dans leur programme.

Finalement, il faudrait noter que les degrés d'excellence de la course d'endurance sont tirés de la performance réelle des jeunes Canadiens. Ils n'ont pas été choisis arbitrairement. Donc, la modification récente apportée au programme JFC fait de ce dernier un outil d'évaluation de la condition physique plus valable.

Qu'arrive-t-il aux enfants qui ne se méritent pas un écusson ?

Tous les enfants reçoivent une certaine forme de reconnaissance pour avoir participé au programme JFC et l'avoir terminé. Pour les enfants qui n'atteignent pas les niveaux de réalisation, ils reçoivent une carte d'identité de participation visant à les encourager dans leurs efforts à améliorer leur niveau de condition physique. Un profil de condition physique devrait être établi à leur intention afin de déterminer les domaines où ils sont faibles et d'assurer un suivi en leur donnant certains conseils personnels sur la condition physique.

Les enfants très obèses peuvent constituer une exception. Dans certains cas, le programme JFC permettrait de modifier les niveaux de réalisation pour les enfants excessivement obèses si, de l'avis du moniteur ou de l'administrateur, le poids excessif de l'enfant représentait un handicap physique. Dans ce cas, le moniteur pourrait déterminer si des progrès suffisants ont été faits entre le test préalable et le test final et décerner une récompense en conséquence. Pour vous aider davantage dans ce domaine, il existe maintenant une brochure traitant de ce sujet. Consultez les *Lignes directrices sur les adaptations au programme JFC : enfants aux capacités physiques diminuées*.

Les niveaux de performance de JFC sont des buts réalisables, visant à récompenser la réalisation des degrés d'excellence minimaux de condition physique. Au sein d'un programme de condition physique personnel ou de classe le plus modeste, tous les participants devraient pouvoir atteindre le niveau de bronze. Les niveaux d'excellence n'ont *pas* été choisis pour récompenser la présence ou la simple participation au programme.

Quelles ont été les raisons justifiant le choix de la série actuelle d'épreuves pour le programme Jeunesse en forme Canada ?

Les six épreuves de performance physique de Jeunesse en forme Canada ont été choisies selon quatre critères guidant les chercheurs de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation (ACSEPRA). Les voici :

1. les épreuves devraient être suffisamment valides et fiables ;
2. les épreuves devraient être facilement administrées par les moniteurs qui n'ont pas nécessairement reçu une formation dans le domaine de la mesure de la performance de la condition physique ;
3. le coût de l'équipement et du temps d'administration devrait être minimal ; et
4. les épreuves devraient comprendre des éléments communs aux autres programmes de test de la condition physique afin de faciliter la comparaison entre les groupes testés.

Les six épreuves originales ainsi que les nouvelles épreuves révisées satisfont à ces critères. En outre, comme le programme JFC vise à évaluer la condition motrice, seules les épreuves qui sont directement liées à la performance MOTRICE ont été choisies.

la course d'endurance peut être administrée à l'intérieur dans le gymnase, les couloirs de l'école ou les salles communautaires de camps. Il suffit de s'assurer que les enfants courent la distance appropriée pour leur âge.

La condition cardio-pulmonaire (d'aérobic) peut être améliorée de plusieurs façons en plus de la course de distance. Toute activité physique utilisant de façon rythmique les grands muscles du corps (c'est-à-dire, jambes, bras, dos) augmentera suffisamment votre rythme cardiaque pour améliorer ou maintenir votre forme d'aérobic. Des activités telles que la gymnastique continue, des exercices de danse vigoureux, le saut à la corde et les courses-navettes sont appropriées. Elles peuvent toutes se faire à l'intérieur et elles constituent un entraînement solide en vue des courses de distance plus longues.

Les enfants devraient faire de l'exercice à environ 60 à 70 p. 100 du rythme cardiaque maximum adapté à leur âge pendant 15 à 20 minutes pour que l'effet de l'entraînement se fasse sentir. L'exercice ne devrait pas être épuisant ni fatigant au point de ne pouvoir parler clairement pendant l'activité. Commencez par 3 à 5 minutes et augmentez graduellement jusqu'à 15 à 20 minutes.

Est-ce que les épreuves de Jeunesse en forme Canada peuvent servir de programme de condition physique ?

Certains moniteurs de groupe utilisent le programme JFC comme un programme de condition physique, mais ce n'était pas l'intention du programme. Bien que le fait de l'appliquer améliorerait les résultats au cours des épreuves "finales", les enfants perdraient l'occasion de s'occuper à des jeux ou des activités de condition physique plus plaisants et satisfaisants. Le programme JFC ne devrait pas être *LE* programme de condition physique mais *FAIRE PARTIE* de l'ensemble du programme de condition physique d'une école, d'un camp ou d'un groupe de jeunes. Les moniteurs devraient noter les genres d'activités dans le "Profil de la condition physique" pour améliorer chaque épreuve. Pour améliorer les niveaux de condition physique, il suffit d'intégrer ces activités dans un programme d'éducation physique amusant. Les principes de l'entraînement figurant à la rubrique "L'A B C de la condition physique" vous aideront à concevoir un programme de condition physique simple et efficace.

Est-ce que les jeunes handicapés peuvent participer au programme JFC ?

Beaucoup de jeunes handicapés physiques peuvent utiliser le programme JFC, moyennant certaines modifications. Les moniteurs n'ont qu'à choisir les épreuves que la personne peut exécuter et, en effectuant un test préalable, déterminer le niveau de performance qui constituerait un écusson donné pour le test final. Pour vous aider, le programme JFC a produit une brochure exposant les lignes directrices sur la façon d'adapter le programme. Consultez les *Lignes directrices sur les adaptations au programme JFC : enfants aux capacités physiques diminuées*.

vous avez modifié le programme JFC. En collaboration avec le Comité du programme adapté de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation (ACSEPR), l'condition physique Canada a conçu un programme JFC adapté qui comporte des normes établies pour les jeunes déficients profonds. Pour obtenir le Guide du moniteur et de plus amples renseignements au sujet de ce nouveau programme, écrire à :

Jeunesse en forme Canada
Condition physique et Sport amateur
365-ouest av. Laurier
(Ottawa (Ontario)
K1A 0X6

La rigueur de notre climat ne permet pas de s'entraîner pour la course d'endurance pendant la majeure partie de l'année scolaire. Peut-on accorder les écussons de JFC sans avoir fait subir la course d'endurance ?

Certains endroits au Canada posent des difficultés pour les participants s'entraînant pour la course d'endurance. À l'exception des enfants handicapés, et peut-être de certaines autres circonstances très spéciales, la course d'endurance *doit* faire partie du programme puisque c'est la seule épreuve qui mesure la condition d'aérobic. Si le temps est trop rigoureux,

Comme l'exercice exige davantage du métabolisme des enfants (leur aptitude à utiliser l'oxygène pour produire de l'énergie) que de celui des adultes, les enfants ne font pas que créer de la chaleur en s'adonnant à l'exercice, mais ils en tirent aussi plus de l'environnement que les adultes. Cependant, les enfants ne peuvent dissiper la chaleur facilement, car ils ne transpirent pas (environ 60 p. 100 moins que les adultes). Par conséquent, les enfants connaissent des performances beaucoup moins efficaces que les adultes dans la chaleur. Ils s'accliment aussi beaucoup plus lentement, presque le double du temps. Si vous administrez le test et pratiquez durant des journées très chaudes, soyez prudents et ne permettez pas aux enfants de s'épuiser inutilement. Soyez juste et choisissez une autre journée ou un moment de la journée plus frais pour les épreuves.

ATTENTION :



Si les tests doivent être administrés simultanément, regroupez vos participants au préalable et faites-les pratiquer à se former en groupe rapidement. Établissez un système de rotation simple. Familiarisez tous les adjoints du test avec les détails administratifs et soyez certains que chacun d'eux peut accomplir ses fonctions comme il le faut. Pendant la journée du test, prévoyez suffisamment de périodes de repos entre les épreuves afin de limiter la fatigue. Pour les épreuves épuisantes, des périodes de repos allant jusqu'à 10 minutes entre les tests devraient suffire pour récupérer. Les épreuves d'endurance et de longue distance devraient avoir lieu à la fin ou dans une séance distincte.

Les répétitions vous aident aussi à détecter les problèmes possibles avant le jour d'administration du test. Les résultats seront plus sûrs et vous sauverez du temps, et le temps est toujours un élément essentiel. Des aptitudes d'administration du test plus efficaces donneront plus de temps aux participants pour effectuer le test sans être bousculés. De plus, les résultats seront plus sûrs.

Assurez-vous d'avoir tout l'équipement dont vous avez besoin, soit des chronomètres, des blocs, des fiches de pointage, des pylônes, et veillez à ce que tous ces articles fonctionnent bien *avant* le jour du test. Faites des marques sur le plancher et mesurez à l'avance les terrains extérieurs.



Ces renseignements visent à vous sensibiliser aux facteurs que vous pouvez maîtriser pour obtenir les meilleurs résultats. Par exemple, si le temps ne favorise pas une bonne performance, il suffit de reporter le test d'un jour lorsque les conditions seront plus propices ou de faire le test à l'intérieur. La plupart de ces facteurs *peuvent* être maîtrisés.

Répéter chacune des épreuves de JFC

En général, les étudiants améliorent leur performance d'un essai à l'autre. Afin d'encourager cet "effet de pratique", répétez chaque épreuve plusieurs fois avant le jour du test. Plusieurs jours avant, vous pourriez inclure dans les séances de classe une ou plusieurs épreuves comme l'exercice d'échauffement ou de décontraction. En ce qui concerne les épreuves de distance, on pourrait administrer régulièrement des mini-tests dont les distances seraient plus courtes afin de se mettre en forme et de trouver le bon rythme.



POINTS SAILLANTS


- Maîtriser les éléments que vous pouvez maîtriser
- Répéter chacune des épreuves de JFC
- Préparation du test

Maîtriser les éléments que vous pouvez maîtriser

La performance de votre groupe dans les six épreuves du programme dépend de votre technique d'administration du test. La clé dans l'administration des tests, que ce soit pour la condition physique, une science, des mathématiques, ou tout autre sujet, est de "maîtriser ce qui peut être maîtrisé". Le tableau suivant indique certains facteurs reconnus comme pouvant influencer sur les résultats des tests.

TABEAU: CERTAINS FACTEURS INFLUANT SUR LES RÉSULTATS DES TESTS

PARTICIPANT		EXAMINATEUR		MÉTHODE DU TEST		MILIEU	
<input type="checkbox"/>	expérience antérieure du test	<input type="checkbox"/>	pratique	<input type="checkbox"/>	validité du test	<input type="checkbox"/>	temps : sec ou humide, venteux
<input type="checkbox"/>	étape de croissance (maturité)	<input type="checkbox"/>	état de santé	<input type="checkbox"/>	qualité des instructions:	<input type="checkbox"/>	température : chaud, froid
<input type="checkbox"/>	motivation	<input type="checkbox"/>	expérience antérieure d'administration du test	<input type="checkbox"/>	— simples, complexes, intéressantes, ennuyeuses	<input type="checkbox"/>	humidité
<input type="checkbox"/>	poids corporel et composition de l'organisme	<input type="checkbox"/>	qualité de l'inscription des résultats	<input type="checkbox"/>	état de l'équipement	<input type="checkbox"/>	endroit : à l'intérieur, à l'extérieur
<input type="checkbox"/>	culture	<input type="checkbox"/>	aptitudes de l'adjoin			<input type="checkbox"/>	condition du sol: dur, glissant

<p>difficile ou pénible de parler, et si elle cherche son souffle pendant le programme d'aérobic, il faudrait modérer les exercices jusqu'à ce qu'elle se sente plus confortable.</p> <p>L'intensité peut être ajustée de trois façons :</p> <ul style="list-style-type: none">● en augmentant le nombre de répétitions;● en variant la rapidité à laquelle l'exercice est exécuté; ou● en combinant les deux. <p>La charge de travail devrait être augmentée graduellement mais sans fatigue ou effort excessif.</p> 	<p>Type</p> <p>En outre, il faudrait profiter de toutes les occasions d'être plus actif, c'est-à-dire, utiliser l'escalier au lieu de l'ascenseur; promener le chien plutôt que de le mettre dehors, encourager les enfants à se rendre à l'école en bicyclette plutôt que de prendre l'autobus scolaire, si c'est possible. Il est facile de marcher davantage, des mini-pauses-exercices pendant la journée constituent une excellente façon de se sentir magnifiquement bien!</p> <p>L'activité physique permet aussi de se relaxer et de faire face au stress.</p>	<p>Temps</p> <p>Généralement, il faut <i>au moins</i> 15 minutes pour que les bienfaits des activités aérobiques se fassent sentir. Il serait sage de commencer par une période d'échauffement de trois à cinq minutes et de terminer par une période de décontraction semblable. Si des activités rythmiques musculaires sont utilisées pour l'échauffement et la décontraction, la séance de conditionnement physique devrait au total moins d'une demi-heure.</p>	<p>Touche finale</p> <p>Respectez deux principes de condition physique pour réduire ou supprimer la douleur, les blessures ou les maux :</p> <ul style="list-style-type: none">● entraînez-vous, ne vous épuisez pas; et● progressez lentement, graduellement.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Différences individuelles

Les besoins en matière de condition physique varient d'une personne à l'autre. Les séances de groupe devraient permettre à chacun de travailler à son propre niveau d'intensité. Grâce à des buts raisonnables et réalisables individuels, tous les participants pourront adopter des attitudes favorables et seront assurés d'un succès à long terme.

La méthode F.I.T.T.

Pour concevoir un programme d'exercice, il faudrait utiliser la méthode F.I.T.T. (Fréquence, Intensité, Type, Temps). Le programme commence lentement et progresse graduellement. Contrairement à l'opinion publique, les exercices ne doivent pas faire mal pour vous être profitables.



Fréquence

Le programme devrait s'appliquer au moins trois fois par semaine (de préférence quatre ou cinq fois par semaine) et les séances devraient être prévues aux mêmes jours afin d'établir une routine.

Intensité

Pendant les activités d'aérobic, il est possible d'utiliser la "méthode de conversation" afin de savoir si une personne fait trop d'exercice. S'il lui est

Les exercices d'aérobic comprennent des activités sollicitant tout le corps et qui sont soutenues et continues. Ils doivent faire appel au cœur et aux poumons. De plus, cet effort devrait durer au moins 15 minutes. Vous devez faire trois séances de ce genre par semaine si vous désirez conserver votre bonne forme cardio-pulmonaire.

Principes des exercices

L'amélioration varie selon la fréquence, l'intensité, le temps et le genre des activités. Les principes suivants aideront à établir un programme qui assurera une progression en toute sécurité.

- *Surcharge*
- *Progressions*
- *Caractère particulier*
- *Différences individuelles*

Surcharge

Pour qu'une personne améliore sa condition physique, il faut qu'elle augmente au moins le nombre d'exercices qu'elle fait. Ceci s'applique également au cœur et aux muscles. Ni l'un ni l'autre ne se renforcera si les exercices ne se font pas à une intensité supérieure à la normale. Une fois rendu à un niveau de condition physique acceptable, il faut continuer à faire les exercices avec la même intensité afin de conserver la nouvelle forme.

Progression

vous avez des doutes, faites des exercices plus longs plutôt que plus difficiles.



Les personnes qui ne sont pas en forme ou qui ont un excédent de poids devraient commencer tout doucement. Au fur et à mesure que leur condition physique s'améliore, elles peuvent faire des exercices plus difficiles. Au début, augmentez la durée (temps) ou la fréquence plutôt que l'intensité. Si

Caractère particulier

Les bienfaits de l'exercice sont propres au genre d'entraînement suivi. La force s'améliore par un travail de résistance, la souplesse, grâce à des exercices d'étirement. Dans le cas de l'endurance cardio-pulmonaire, ce sont des activités d'aérobic. Les effets se limitent au genre d'exercice effectué. Un programme complet comprend chaque composante de la condition physique.

Endurance

L'endurance est une forme de persistance musculaire. Lorsqu'un mouvement physique est effectué de façon répétitive, les muscles acquièrent de l'endurance. Le tonus musculaire peut s'en trouver amélioré mais les résidus ne touchent habituellement que les muscles utilisés.



Souplesse

La souplesse est la mesure dans laquelle vous pouvez bouger les articulations de votre corps. Les exercices devraient porter sur des mouvements graduels d'étirement de flexionnement et de rotation. Utilisez au maximum toutes vos articulations. Les mouvements devraient être réguliers et rythmiques plutôt que saccadés.



Condition d'aérobie

La condition d'aérobie se rapporte à votre capacité cardio-pulmonaire. Les tests d'aérobie mesurent l'aptitude de votre corps à faire entrer de l'oxygène, à le transporter aux muscles puis à produire de l'énergie en utilisant l'oxygène par l'intermédiaire des muscles. La course d'endurance du programme J.F.C. est conçue pour évaluer la forme d'aérobie des enfants.



Plusieurs des programmes de test de la condition motrice sont conçus précisément en vue de déterminer les aptitudes sportives.

Les aptitudes générales liées à la condition motrice comprennent le mouvement en avant et de côté, les changements de direction, la coordination entre l'œil et la main et l'œil et le pied, et les arrêts et les départs. Le programme JFC est classé comme un ensemble de tests de la condition motrice

Condition musculaire

La force, l'endurance musculaire, la souplesse, la rapidité, la puis-



sance, et le tonus musculaire sont tous des composantes de la condition musculaire. Il existe des preuves convaincantes que les personnes dont la condition musculaire est insuffisante pour leur âge, leur sexe et leur poids peuvent être limitées de plusieurs façons.

Force

La force est souvent décrite comme l'innée avec laquelle vous faites un effort maximal. Ainsi, elle peut être améliorée en faisant travailler des muscles bien précis. Soulever des poids ou déplacer votre corps contre une certaine forme de résistance (par exemple, des exercices dans une piscine) sont des exemples d'exercices liés à la force.



- POINTS SAILLANTS
- Définition de la condition physique
- Principes des exercices
- La méthode F.I.T.T.

Définition de la condition physique

Une personne en bonne condition physique peut être décrite comme une personne qui peut répondre aux exigences d'une vie active, avec suffisamment d'énergie pour profiter des loisirs et pour faire face aux urgences imprévues. La condition physique est influencée par l'âge, le milieu, le mode de vie et le nombre ainsi que le genre d'activités physiques entreprises.



La condition physique peut être expliquée sous trois rubriques :

- Condition motrice
- Condition musculaire
- Condition d'aérobie

Ces composantes ne sont pas entièrement indépendantes mais se rattachent d'une certaine façon l'une à l'autre.

Condition motrice

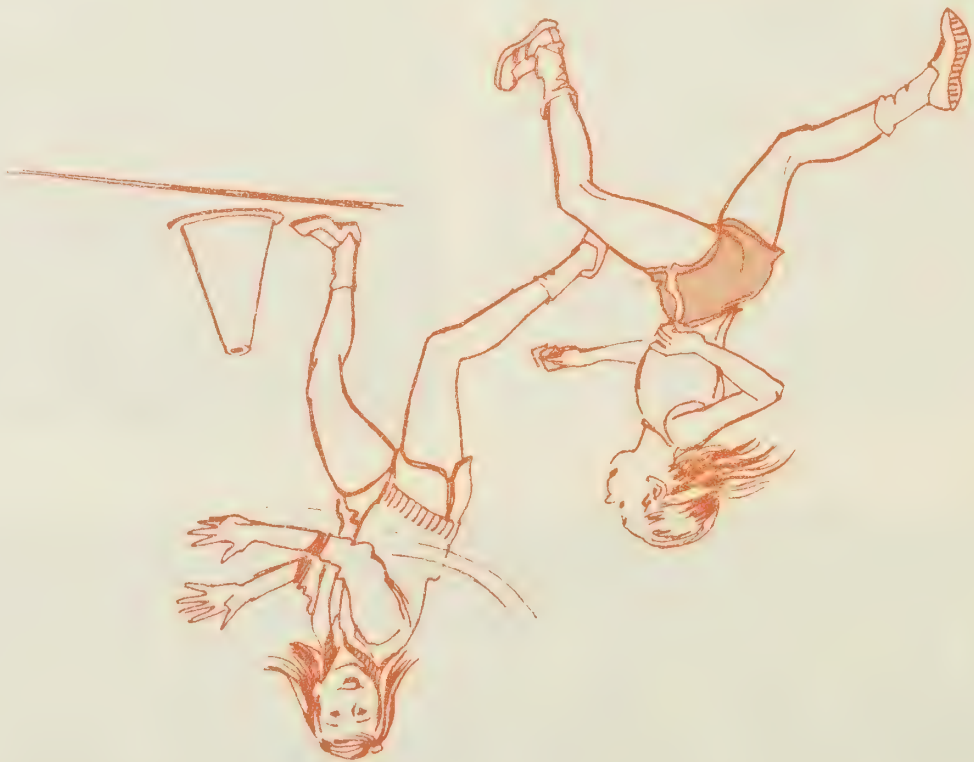
La condition motrice représente votre aptitude à bouger de façon précise avec force et puissance selon diverses combinaisons. Elle



est évaluée par des mesures de la coordination et de l'équilibre en général lorsque vous effectuez des exercices physiques. Les épreuves soulèvent souvent plusieurs contraintes de condition physique.

Pratiquer sous une direction

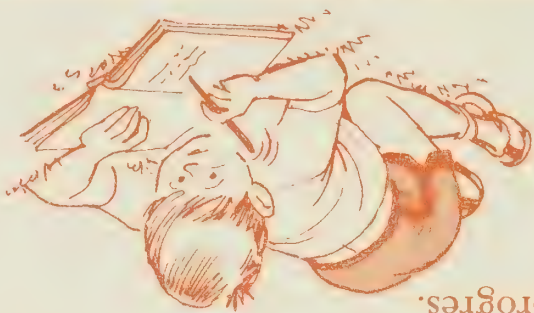
La répétition des épreuves et un test préalable permettent aux étudiants de pratiquer d'avance les épreuves. Plus ils deviennent familiers avec le test, meilleure est leur performance. Dans certains cas, tel que la course d'endurance,



le participant peut ne pas savoir quel est le rythme nécessaire pour atteindre l'écusson désiré. En pratiquant le rythme précis, la personne pourra reconnaître si elle est capable ou non de le maintenir ou de s'y entraîner.

Enregistrer ses propres résultats

Un journal ou un tableau de formation aidera chaque participant à maintenir son programme d'exercice. Ces relevés personnels indiquent les succès quotidiens et les retards. Ils soulignent les problèmes bien à l'avance et améliorent votre aptitude à surveiller le progrès.



Cependant, de tels systèmes de réponse ne sont utiles que s'ils sont simples et appropriés et si la personne sait comment s'en servir. C'est pour cette dernière raison qu'il est recommandé que les adolescents (13 à 17 ans) dressent le graphique de leur propre progrès. Les graphiques sont souvent établis parce qu'ils résument visuellement le progrès.

Établir des objectifs

Déterminer des objectifs est une étape critique dans le changement de comportement. Le simple fait de préciser le comportement voulu constitue la première étape vers le succès. Un test préalable est particulièrement valable ici parce qu'il vous permet de proposer des objectifs réalistes et

atteignables à vos membres. Une fois que l'objectif a été choisi (par exemple, écusson d'argent), vous êtes prêt à discuter des activités de formation qui permettraient d'atteindre la cible. Des buts intermédiaires, agissant comme moyen pour évaluer le progrès, fourniraient aux participants une excellente réponse.

Renforcer de façon positive

Le renforcement régulier et positif encourage les participants. Les avantages découlant de l'exercice régulier sont des moyens de renforcement positif "intégrés". Par exemple, la formation proposée pour l'endurance *doit* mener à augmenter l'endurance cardio-pulmonaire — c'est une chose certaine ! Les résultats positifs se font sentir en quelques semaines. Le programme JFC a été conçu en fonction d'une tech-

nique de renforcement positif. Les écussons représentent une récompense tangible pour avoir atteint des degrés d'excellence de condition physique. L'effet négatif de ne pas atteindre certains degrés d'excellence devrait être présenté comme un défi ou un but méritant de faire l'effort dans un futur test. La nature de "cause à effet" du programme JFC devrait inspirer les jeunes à faire de l'exercice et à s'entraîner de façon à se mériter l'écusson qu'ils désirent.



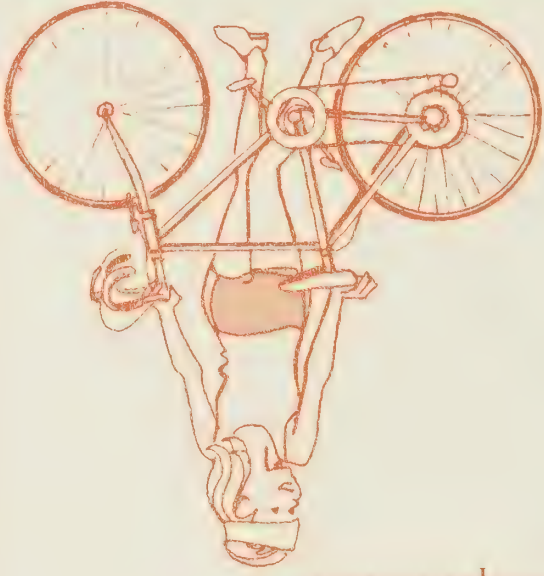
nes à favoriser un comportement sain. Les plus courantes sont les suivantes :

- servir d'exemple ;
- établir des objectifs ;
- renforcer de façon positive ;
- pratiquer sous une direction ; et
- enregistrer ses propres résultats.



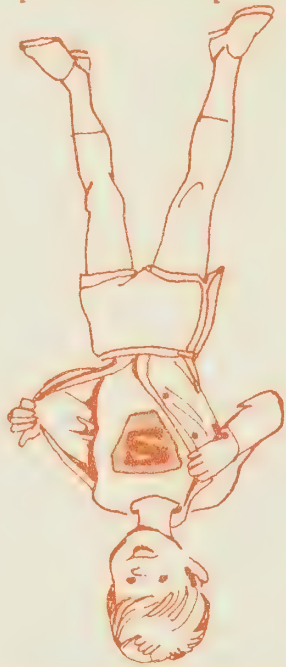
Servir d'exemple

Les professeurs et les moniteurs de jeunes sont de toute évidence des exemples pour les enfants. Ces enfants doivent vouloir être en forme et ils ont donc besoin d'exemples qui épousent et pratiquent visiblement un mode de vie actif sur le plan physique. L'exemple et l'apprentissage par l'observation est une technique d'influence possible sur le comportement.



nisme. Les degrés d'excellence de JFC qui figurent dans le Manuel sont un bon exemple de l'augmentation de la puissance, de la rapidité, de la force et de l'endurance des enfants, avec le temps. On peut dresser des graphiques intéressants pour chaque degré d'excellence afin de voir ces changements de croissance et de développement.

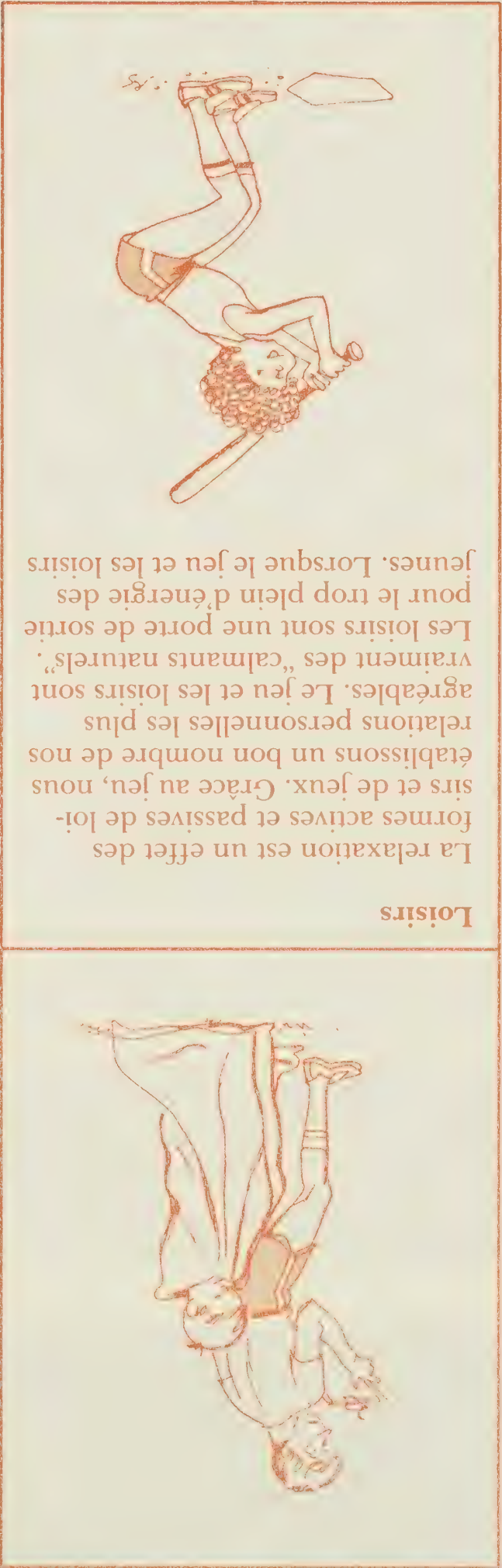
Chez les filles, l'accumulation du tissu adipeux autour des hanches, des fesses, des seins et à l'intérieur des cuisses pendant l'adolescence est causée par l'oestrogène. Par contre, les garçons n'en accumulent généralement pas autant pendant la même période. Ces différences de croissance



sance entre les sexes et les variations individuelles au sein de chaque sexe entrent en ligne de compte dans les tableaux de normes de JFC.

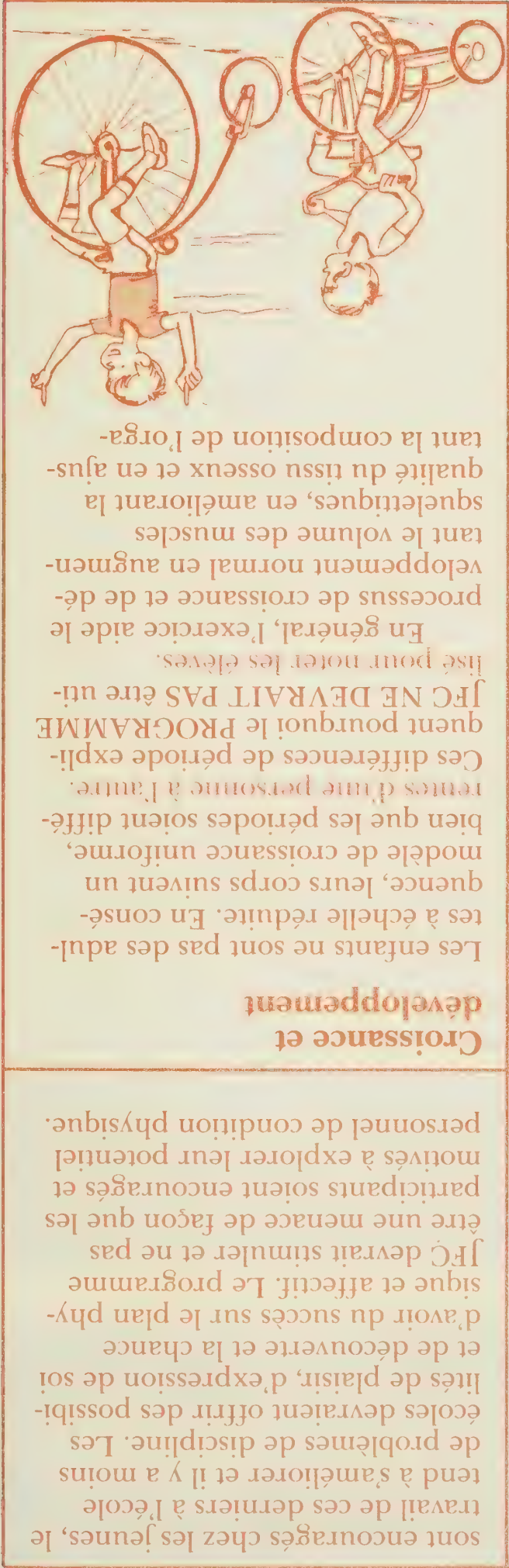
Techniques de changement du comportement

Il y a plusieurs techniques de changement du comportement utiles pour aider les professeurs et les moniteurs de groupes de jeu-



Loisirs

La relaxation est un effet des formes actives et passives de loisirs et de jeux. Grâce au jeu, nous établissons un bon nombre de nos relations personnelles les plus agréables. Le jeu et les loisirs sont vraiment des "calmants naturels". Les loisirs sont une porte de sortie pour le trop plein d'énergie des jeunes. Lorsque le jeu et les loisirs



Croissance et développement

sont encouragés chez les jeunes, le travail de ces derniers à l'école tend à s'améliorer et il y a moins de problèmes de discipline. Les écoles devraient offrir des possibilités de plaisir, d'expression de soi et de découverte et la chance d'avoir du succès sur le plan physique et affectif. Le programme JFC devrait stimuler et ne pas être une menace de façon que les participants soient encouragés et motivés à explorer leur potentiel personnel de condition physique.

Les enfants ne sont pas des adultes à échelle réduite. En conséquence, leurs corps suivent un modèle de croissance uniforme, bien que les périodes soient différentes d'une personne à l'autre. Ces différences de période expliquent pourquoi le PROGRAMME JFC NE DEVRAIT PAS être utilisé pour noter les élèves. En général, l'exercice aide le processus de croissance et de développement normal en augmentant le volume des muscles squelettiques, en améliorant la qualité du tissu osseux et en ajustant la composition de l'organisme.

école locale ou en écrivant à Santé et Bien-être social Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9. Grâce à une bonne alimentation et à des activités physiques, le développement musculaire et la composition de l'organisme sont à leur mieux. Ces habitudes de santé personnelles sont des facteurs importants qui contribuent à exploiter le potentiel de croissance inné des enfants.

Sommeil et repos

Les enfants sains éprouvent rarement un sommeil agité. En général, les enfants et les adolescents ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil tous les soirs. Pour les enfants qui font régulièrement des sports épuisants, il leur en faut souvent plus. Un manque de sommeil habituel peut influencer sur l'équilibre, la vivacité mentale et la coordination musculaire générale. Des activités physiques quotidiennes peuvent aider à établir le cadre permettant d'acquérir des habitudes de repos et de sommeil appropriées.



Poids corporel

L'excès de gras produit un effet de résistance sur le corps dans la plupart des épreuves de JFC. La raison la plus courante de l'obésité, selon l'enquête Nutrition Canada, est le manque d'activité physique. L'activité quotidienne est essentielle pour équilibrer l'apport alimentaire et maintenir un poids optimal. Les parents devraient s'assurer que les enfants suivent un régime équilibré, en particulier des aliments à haute teneur en fer, en calcium et en vitamine D.

Pour s'assurer d'y parvenir, il est recommandé de suivre le Guide alimentaire canadien, que vous pouvez vous procurer à votre



4 Comportement

POINTS SAILLANTS

- Comportements sains
- Influences de la croissance et du développement
- Techniques de changement du comportement

Comportements sains

Le programme de JFC est un excellent tremplin pour les sujets liés à la santé. Lorsque vous parlez des principes de condition physique, les participants posent invariablement les questions au sujet:

- de l'habitude de fumer;
- de l'effet du poids corporel;
- du sommeil et du repos approprié; et
- des loisirs utiles.

Ces questions vous donnent l'unique chance de faire indirectement de l'éducation sanitaire et vous devriez en profiter. Les jeunes ne sont pas impressionnés des effets négatifs futurs causés par de mauvaises habitudes de santé. Cependant, ils peuvent prêter plus attention lorsque ces habitudes sont liées directement à une piètre performance au cours du test.



L'habitude de fumer

L'habitude de fumer a le plus grand effet sur le système cardiovasculaire. L'aptitude d'une personne à inspirer et à transmettre l'oxygène aux poumons et au corps est réduite jusqu'à 20 p. 100 lorsqu'elle fume. Puisque la course d'endurance mesure l'efficacité du système cardio-pulmonaire ou la condition d'aérobic, l'habitude de fumer influera le plus sur les résultats de cette épreuve. Une fois qu'un jeune se rend compte que son résultat personnel subit un effet négatif parce qu'il fume, il peut s'avérer profitable de discuter des autres effets secondaires de l'habitude de fumer, par exemple, le coût, l'odeur et la dépendance.

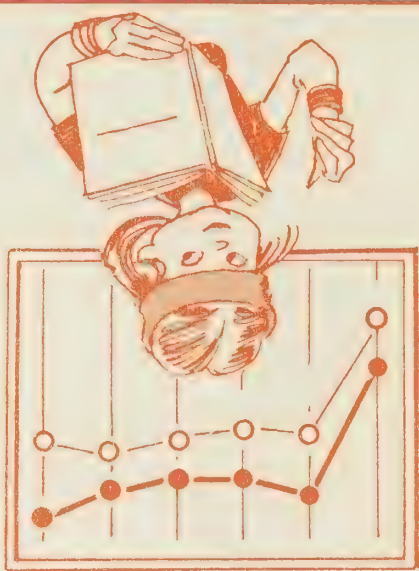
Le niveau de performance à l'échusson d'argent est le 50^e percentile. Il peut être utilisé pour évaluer le résultat "moyen". En plus, le programme JFC a été établi de façon qu'au moins 35 p. 100 des étudiants se méritent un échusson d'argent ou de niveau supérieur.

La figure 4 vous indique que le groupe ☐ a été le premier groupe à correspondre à l'échantillon canadien pendant l'année 2. Le groupe est parvenu au même pourcentage à l'année 3. Le groupe a subi de mauvaises conséquences pendant l'année 4. Peu-être que des problèmes d'administration du test, un programme inapproprié, ou toute autre interférence dans le programme ont créé la baisse. Ces examens de données vous permettent de cerner les points forts et les points faibles des qu'ils se produisent.

Test préalable

Un test préalable est un outil de programme puissant. Il vous permet de donner aux participants une valeur de base et comporte un but : la performance qu'ils peuvent atteindre de façon réaliste. Le test préalable vous dit également à quel niveau votre groupe est *actuellement* et qu'est-ce qu'il faut faire *maintenant* et le test final. Ce dernier suppose que vous établirez un objectif de test final pour le groupe.

Une stratégie de test préalable et de test ultérieur vous permet d'avoir à la fois une inspection longitudinale et transverse de votre programme, si l'administration du test se fait à plusieurs mois de différence.



Avertissement

Les résultats de JFC ne devraient pas servir de base pour attribuer des notes en éducation physique. D'abord, les percentiles ne devaient pas être établis en moyenne mathématique parce qu'ils ne seraient pas valides. Par exemple, une amélioration du 50^e au 55^e percentile est moindre qu'une amélioration du 85^e au 95^e percentile. Deuxièmement, les épreuves de JFC peuvent être influencées par de trop nombreuses variables, y compris les conditions du milieu, la santé du participant, les influences socioculturelles, la préparation du professeur, les aptitudes du chronométrateur et l'étape de croissance et de développement de l'enfant. Le programme de JFC donne l'impression que les mesures précises et, en conséquence, des résultats précis, conviendraient pour établir des notes. Cependant, JFC n'a pas été conçu pour attribuer des notes d'éducation physique. Si vous êtes intéressés à noter les activités d'éducation physique, il existe dans la plupart des bibliothèques universitaires plusieurs documents excellents qui décrivent ces tests.

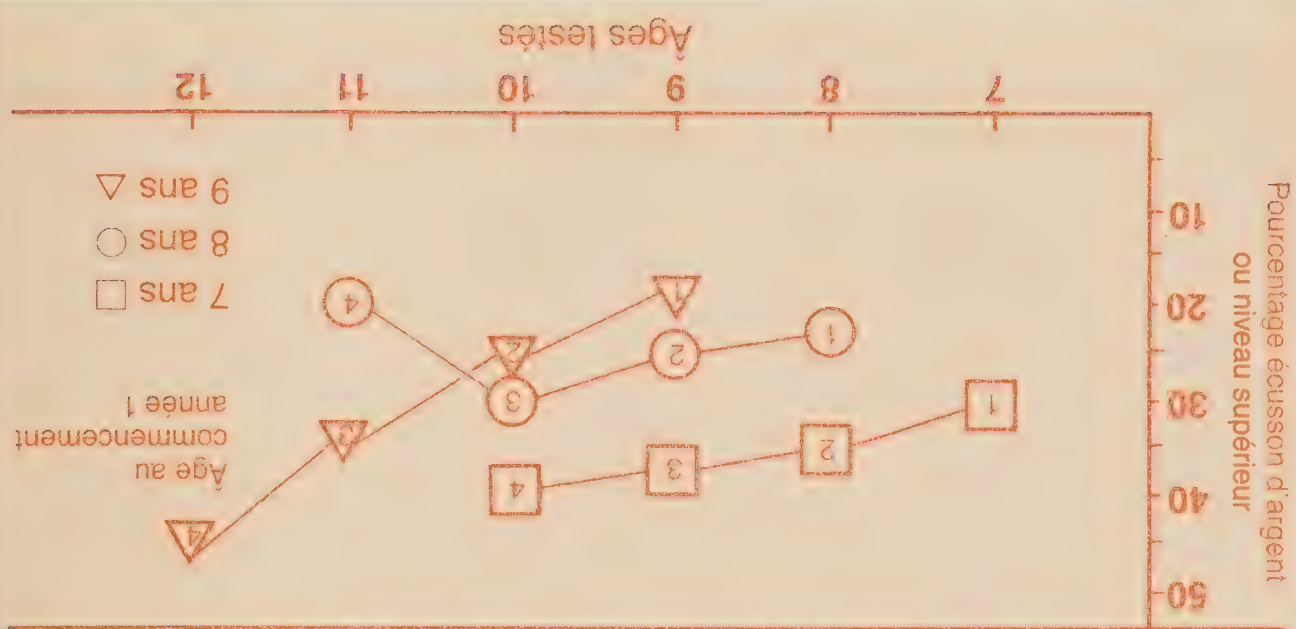


Figure 4. Etude longitudinale comparant les résultats de JFC obtenus par trois groupes au cours d'une période de trois ans

physique pour porter attention aux classes ayant des besoins spéciaux. Votre norme de comparaison peut être le pourcentage d'étudiants qui se sont mérité l'écusson d'or ou encore mieux.

En plus, vous pouvez suivre un groupe d'âge ou une classe d'une année à l'autre. Cette inspection "longitudinale" vous aidera à comparer les mérites du programme de la présente année avec ceux de la prochaine année. Le *tableau du progrès de la condition physique du programme JFC*, remis en même temps que les documents sur le programme, a été spécialement conçu pour vous aider à visualiser l'amélioration de la condition physique de chaque participant ainsi que de l'ensemble de votre groupe.

La valeur d'un examen longitudinal augmente chaque année au fur et à mesure que les données deviennent connues. Par exemple, il indiquera si un groupe progresse plus rapidement, plus lentement ou au même rythme qu'un autre groupe. La figure 4 compare trois groupes sur une période de trois ans.



Figure 3. Profil de jeunesse en forme Canada — tableau de progrès

Niveau de réalisation		Extension des bras (en appui facile)		Course navette		Redressements		Saut en longueur sans élan		Course de 50 m		Course de 100 m		Course de 200 m		Course de 400 m		Course de 800 m		Course de 1600 m		Course de 3200 m		Course de 6400 m		Course de 12800 m		Course de 25600 m		Course de 51200 m		Course de 102400 m		Course de 204800 m		Course de 409600 m		Course de 819200 m		Course de 1638400 m		Course de 3276800 m		Course de 6553600 m		Course de 13107200 m		Course de 26214400 m		Course de 52428800 m		Course de 104857600 m		Course de 209715200 m		Course de 419430400 m		Course de 838860800 m		Course de 1677721600 m		Course de 3355443200 m		Course de 6710886400 m		Course de 13421772800 m		Course de 26843545600 m		Course de 53687091200 m		Course de 107374182400 m		Course de 214748364800 m		Course de 429496729600 m		Course de 858993459200 m		Course de 1717986918400 m		Course de 3435973836800 m		Course de 6871947673600 m		Course de 13743895347200 m		Course de 27487790694400 m		Course de 54975581388800 m		Course de 109951162777600 m		Course de 219902325555200 m		Course de 439804651110400 m		Course de 879609302220800 m		Course de 1759218604441600 m		Course de 3518437208883200 m		Course de 7036874417766400 m		Course de 14073748835532800 m		Course de 28147497671065600 m		Course de 56294995342131200 m		Course de 112589990684262400 m		Course de 225179981368524800 m		Course de 450359962737049600 m		Course de 900719925474099200 m		Course de 1801439850948198400 m		Course de 3602879701896396800 m		Course de 7205759403792793600 m		Course de 14411518807585587200 m		Course de 28823037615171174400 m		Course de 57646075230342348800 m		Course de 115292150460684697600 m		Course de 230584300921369395200 m		Course de 461168601842738790400 m		Course de 922337203685477580800 m		Course de 1844674407370955161600 m		Course de 3689348814741910323200 m		Course de 7378697629483820646400 m		Course de 14757395258967641292800 m		Course de 29514790517935282585600 m		Course de 59029581035870565171200 m		Course de 118059162071741130342400 m		Course de 236118324143482260684800 m		Course de 472236648286964521369600 m		Course de 944473296573929042739200 m		Course de 1888946593147858085478400 m		Course de 3777893186295716170956800 m		Course de 7555786372591432341913600 m		Course de 15111572745182864683827200 m		Course de 30223145490365729367654400 m		Course de 60446290980731458735308800 m		Course de 120892581961462917470617600 m		Course de 241785163922925834941235200 m		Course de 483570327845851669882470400 m		Course de 967140655691703339764940800 m		Course de 1934281311383406679529881600 m		Course de 3868562622766813359059763200 m		Course de 7737125245533626718119526400 m		Course de 15474250491067253436239052800 m		Course de 30948500982134506872478105600 m		Course de 61897001964269013744956211200 m		Course de 123794003928538027489912422400 m		Course de 247588007857076054979824844800 m		Course de 495176015714152109959649689600 m		Course de 990352031428304219919299379200 m		Course de 1980704062856608439838598758400 m		Course de 3961408125713216879677197516800 m		Course de 7922816251426433759354395033600 m		Course de 15845632502852867518708790067200 m		Course de 31691265005705735037417580134400 m		Course de 63382530011411470074835160268800 m		Course de 126765060022822940149670320537600 m		Course de 253530120045645880299340641075200 m		Course de 507060240091291760598681282150400 m		Course de 1014120480182583521197362564300800 m		Course de 2028240960365167042394725128601600 m		Course de 4056481920730334084789450257203200 m		Course de 8112963841460668169578900514406400 m		Course de 16225927682921336339157801028812800 m		Course de 32451855365842672678315602057625600 m		Course de 64903710731685345356631204115251200 m		Course de 129807421463370690713262408230502400 m		Course de 259614842926741381426524816461004800 m		Course de 519229685853482762853049632922009600 m		Course de 1038459371706965525706099265844019200 m		Course de 2076918743413931051412198531688038400 m		Course de 4153837486827862102824397063376076800 m		Course de 8307674973655724205648794126752153600 m		Course de 16615349947311448411297588253504307200 m		Course de 33230699894622896822595176507008614400 m		Course de 66461399789245793645190353014017	
-----------------------	--	--------------------------------------	--	----------------	--	---------------	--	----------------------------	--	----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	------------------------------	--	------------------------------	--	------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------	--	---------------------------------	--	---------------------------------	--	---------------------------------	--	----------------------------------	--	----------------------------------	--	----------------------------------	--	-----------------------------------	--	-----------------------------------	--	-----------------------------------	--	-----------------------------------	--	------------------------------------	--	------------------------------------	--	------------------------------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	---------------------------------------	--	---------------------------------------	--	---------------------------------------	--	----------------------------------------	--	----------------------------------------	--	----------------------------------------	--	-----------------------------------------	--	-----------------------------------------	--	-----------------------------------------	--	-----------------------------------------	--	------------------------------------------	--	------------------------------------------	--	------------------------------------------	--	-------------------------------------------	--	-------------------------------------------	--	-------------------------------------------	--	--------------------------------------------	--	--------------------------------------------	--	--------------------------------------------	--	--------------------------------------------	--	---------------------------------------------	--	---------------------------------------------	--	---------------------------------------------	--	----------------------------------------------	--	----------------------------------------------	--	----------------------------------------------	--	-----------------------------------------------	--	-----------------------------------------------	--	-----------------------------------------------	--	------------------------------------------------	--	------------------------------------------------	--	------------------------------------------------	--	------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------	--	--------------------------------------------	--

DATE _____

DATE _____

[illegible]

STANDARD	U. 98	U. 97
----------	-------	-------

សម្រាប់ព័ត៌មាន

10

14054

azul/g

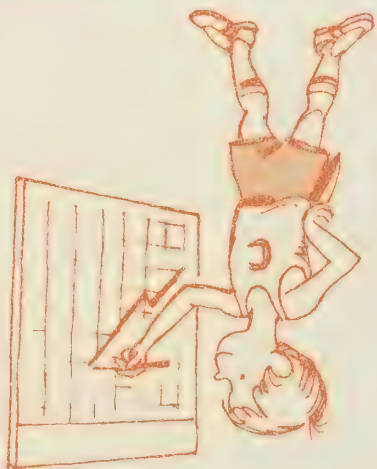
OBJECTIF DE
L'ÉPREUVE

COMMENT
S.A.M.E.L.I.O.N.E.R

*Encermez votre niveau/percentiles/résultats. Réglez les cercles par des lignes pour obtenir votre point de JFC.

Concevoir les profils individualisés de condition physique

Le "Profil de Jeunesse en forme Canada — tableau de progrès" est un modèle permettant de concevoir des profils de condition physique individualisés. Il peut être facile de créer un profil fonde sur les valeurs en percentiles déjà encadrées. Ces valeurs sont les percentiles choisis pour chaque niveau de réalisation : par exemple, le 75^e percentile représente le niveau de réalisation de l'écusson d'or de JFC. Il suffit d'inscrire le résultat à côté du niveau encadré atteint puis de relier simplement les cercles appropriés pour établir un profil de condition physique.



Prescription des exercices

Consultez la partie en bas du graphique du "Tableau de progrès — Profil de Jeunesse en forme Canada." Chaque épreuve de JFC a un objectif précis.

Vous pouvez aider les enfants à améliorer leurs résultats en proposant plusieurs activités physiques liées à l'objectif de l'épreuve. En outre, vous pourriez inclure plusieurs de ces activités dans votre programme afin de donner à votre groupe une possibilité d'améliorer leurs résultats personnels.

Les renseignements intitulés "L'A B C de la condition physique", fournis ailleurs dans le présent document, vous aideront à choisir les activités. Votre programme devrait être conçu selon des principes solides de formation en condition physique.

Le profil de condition physique peut fournir la base d'une discussion des principes de formation. De plus, vous pouvez faire ressortir les points forts et les points faibles de la condition motrice et faire des suggestions concrètes en vue d'une amélioration.

Dresser le tableau du progrès du programme

Le progrès de votre programme d'éducation physique pourrait être vu de deux façons. Vous pouvez examiner les résultats des étudiants entre les groupes d'âge ou les classes dans une année donnée. Cette inspection "transversale" devrait vous aider à ajuster votre calendrier d'éducation



Si la course de 50 m et la course d'endurance doivent être administrées le même jour, les sujets devraient se reposer pendant au moins 10 minutes entre les épreuves. En général, la fatigue ne devrait pas être un problème si on prévoit une telle période de repos.



or, argent ou bronze afin qu'ils aient le sentiment du bon rythme. Si les étudiants se plaignent d'avoir les jambes fatiguées bien avant d'être essouffés, leur performance est influencée plus par l'endurance musculaire que par l'endurance cardio-vasculaire (l'aérobie).

Utilisation des résultats de JFC

- Le plus grand problème de mesure des sujets se produit à la course d'endurance. Suivez les conseils sur l'organisation dans le Manuel de JFC, et les méthodes de test avec exactitude afin d'obtenir une administration efficace et sûre du test.
- Utilisation des résultats de JFC
 - Les résultats de JFC donnent la base des niveaux de réalisation et d'évaluation du participant ou les déterminent. Il est possible d'identifier des avantages optimaux du programme de JFC en adoptant une ou plusieurs des idées suivantes:
 - concevoir des profils individuels de condition physique;
 - utiliser les résultats de JFC pour prescrire des exercices;
 - dresser le tableau du progrès du programme; et
 - faire un test préalable.

Saut en longneur sans élan

Cette épreuve évalue la force dynamique, connue aussi comme la force ou la puissance explosive. L'accent est mis ici sur un effort fait soudainement et rapidement qui sollicite la force maximale de tout le corps.

En plus des renseignements dans le Manuel de JFC, le seul fait à remarquer se rapporte au saut illégal. Si toute partie du corps touche le matelas *derrière* les talons à l'atterrissage, le saut n'est pas bon. Le sujet *devrait* avoir droit à un autre saut.

Course de 50 m

La rapidité ou la vitesse maximale avec laquelle la personne peut déplacer son corps est évaluée au moyen de la course de 50 m. Tout comme la course-navette, le chronométrage de précision est essentiel. Les résultats séparant les écussons de bronze des écussons d'excellence se situent entre 1,3 à 1,9 seconde pour les filles de 10 à 17 ans et entre 1,0 et 1,6 seconde pour les garçons de 10 à 17 ans.



Une fois de plus, affectez les meilleurs chronométrateurs à cette épreuve. Compte tenu de la distance, il est probable que cette épreuve aura lieu à l'extérieur. Les facteurs tels que l'état du terrain (humide ou boueux), la surface de course et le vent, pourraient poser des problèmes particuliers. Des efforts pour maîtriser les facteurs ci-dessus, lorsque c'est possible, produiront des résultats plus satisfaisants.

Course d'endurance

- Course de 800 m
- Course de 1600 m
- Course de 2400 m

La principale révision à l'ensemble des épreuves de JFC vise cette course, car c'est la seule épreuve qui évalue la condition d'aérobic, un des facteurs les plus importants dans tout programme de condition physique. Des distances plus longues pour tous les sujets, en particulier les plus âgés, confirment la validité de l'épreuve révisée. En outre, le degré d'excellence atteint au cours de cette épreuve constitue maintenant un prérequis et détermine le niveau général de récompense. Cette épreuve se tiendra habituellement à l'extérieur. Les facteurs d'influence mentionnés ci-dessus s'appliquent ici également. La pratique pour trouver le bon rythme serait des plus utiles si elle commence bien avant la date du test. On pourrait utiliser des distances plus courtes pendant les séances de pratique, si le temps est un facteur. Les sujets pourraient essayer les vitesses exigées pour les écussons d'excellence,

se rappeler au sujet e en forme Canada



ainsi que les fautes couramment commises. Il a été prouvé que les redressements partiels assis ne

présentaient aucun risque. Ils n'exercent pas de pression sur la région lombaire et devraient considérablement servir d'exercice d'entraînement. IL N'Y A PAS DE TEMPS LIMITE. La rapidité n'est PAS un facteur. Il est important que les mouvements soient

Les jeunes enfants ont plus de difficulté à corriger leur posture et à compter le nombre de répétitions de l'exercice. L'examineur peut les aider en comptant tout haut à la cadence d'un métro-
nomme afin que les enfants sachent à quel compte leur partenaire

Il est important de signaler que ni l'examineur ni les autres participants ne doivent encourager excessivement de vive voix celui qui fait l'exercice. La performance ainsi encouragée pourrait se forcer à aller au-delà de ses limites et risquer peut-être de se blesser.



vitesse du mouvement et l'aptitude à changer de direction avec

Il faut noter que dans les degrés d'excellence, il est primordial que le chronométrage de l'administrateur soit exact. Affectez le chronométrateur le plus chevronné à cette épreuve. Chez les filles de 10 à 17 ans, il y a une différence dans les résultats de 0,6 seconde à 1,1 seconde pour les écussons d'excellence et les écussons d'argent. Chez les garçons de 10 à 17 ans, l'écart est de 0,6 à 1,2

seconde.
Dans cette épreuve, l'exactitude des résultats repose sur un chronométrage de précision.

Redressements partiels assis

Cet exercice permet d'évaluer la force des muscles abdominaux et l'endurance musculaire. Comme il s'agit également d'une nouvelle épreuve, il faut veiller à bien montrer les mouvements exacts

3 Points importants du test de Jeunes

Conseils sur les épreuves

Les épreuves de JFC ont été choisies parce qu'elles sont simples et faciles à administrer. Certaines d'entre elles comportent des caractéristiques intéressantes et dignes d'être mentionnées. Les conseils suivants vous aideront à administrer le test de façon équitable et vous donneront confiance dans les résultats.

Extension des bras

(en appui facial)

Cet exercice permet de mesurer la force des bras et de la ceinture scapulaire. Comme il s'agit d'une nouvelle épreuve, prenez tout le temps nécessaire pour la pratiquer avant le jour d'administration du test. Comme vous êtes le moniteur, vous devez corriger toute mauvaise technique confortablement au guide du moniteur. Familiarisez le participant avec la "sensation" de se replier jusqu'aux 90°. Il est des plus utiles de travailler en équipes de deux ainsi que de démontrer la bonne façon de s'y prendre et les fautes couramment commises.

Course-navette

La course-navette a été changée dans le nouveau test de JFC afin d'y intégrer un échange de blocs pendant que le sujet ramasse le deuxième bloc. Ce test évalue la

POINTS SAILLANTS

- Instructions
- Conseils sur les épreuves
- Utilisation des résultats
- Avertissement

Instructions

Les six épreuves composant le programme révisé de Jeunes en forme Canada sont fondées sur celles décrites dans le "test d'effort physique II" (1986) publié par l'Association canadienne pour la haute éducation physique et la récréation (ACSEP) et ont été ultérieurement révisées en 1981 par l'Association physique Canada avec le concours de l'ACSEP. "Manuel de Jeunesse en forme Canada", différent de celui de l'ACSEP, les premières preuves doivent y comporter les renseignements sur les normes et les degrés d'excellence.

Les conseils sur l'organisation dans le Manuel de JFC, qui peut être obtenu auprès de l'Association physique Canada, aideront à la préparation de l'administrateur des épreuves. Chaque épreuve est décrite visuellement. Les renseignements concernant le matériel la manière d'aider, les instruments et l'interprétation des résultats sont réunis de façon à être facile à consulter.

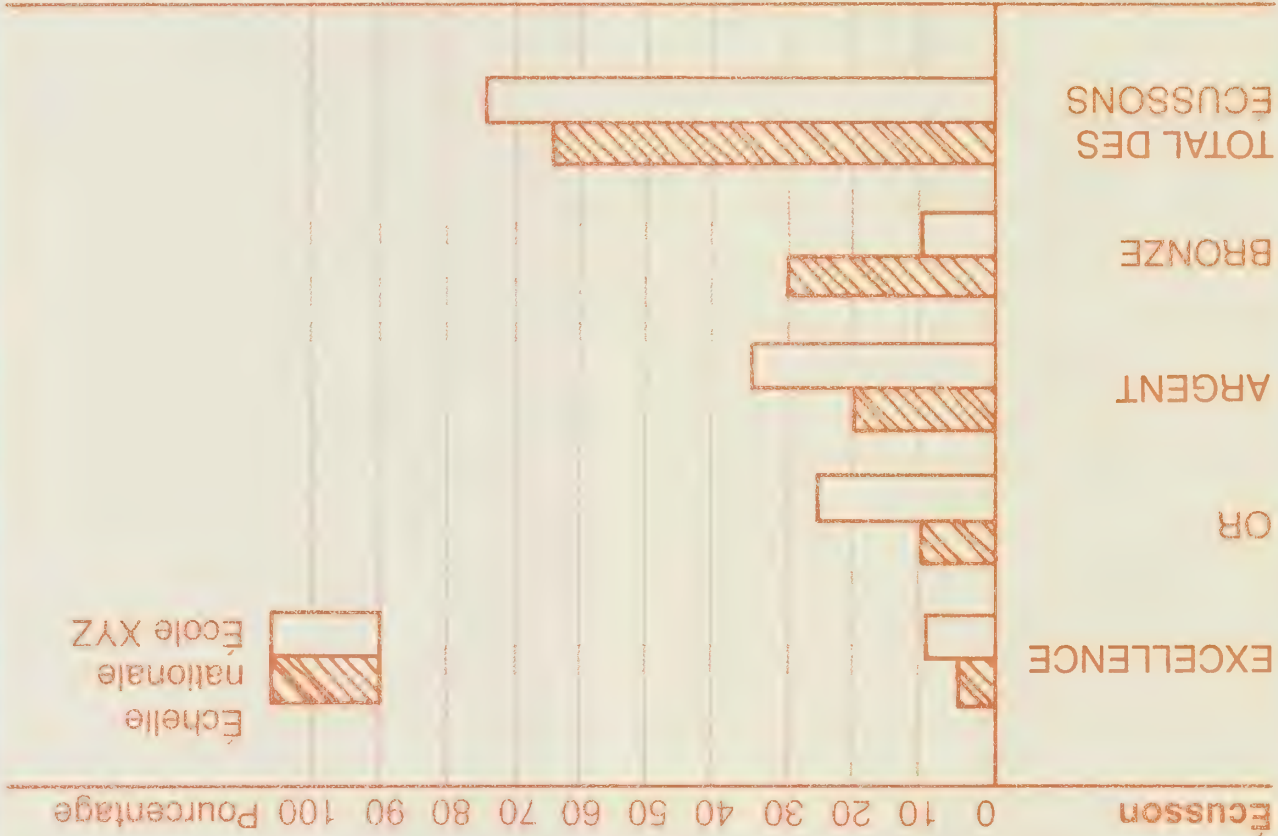
Comment comparer les résultats locaux avec les résultats nationaux ?

Les professeurs ou les moniteurs peuvent comparer leurs groupes avec les autres en calculant le pourcentage d'enfants qui se méritent les différents écussons et en comparant ensuite ces pourcentages avec les résultats nationaux. Par exemple, le programme JFC (1979) a été révisé de façon que 5 p. 100 obtiennent l'écusson "excellence", 10 p. 100 "or", 20 p. 100 "argent" et 30 p. 100 "bronze". Déterminez si votre classe ou votre groupe est meilleur que le groupe national.



leur que la moyenne nationale, est équivalent, ou peut-être inférieur, et faites un tuyau d'orgue semblable à celui ci-dessous pour résumer vos résultats.

Exemple : Figure 2. Course-navette — garçons de 7 ans



Ce graphique démontre que les étudiants à l'école XYZ l'ont beaucoup mieux dans le cadre du programme JFC que la moyenne des enfants canadiens. En outre, un plus grand nombre d'étudiants (10 p. 100 de plus) se sont mérités des écussons, par rapport à la moyenne nationale.

Et les degrés d'excellence ?

Bien que les normes représentent la performance *typique* de la

moyenne des étudiants dans les écoles *moyennes*, les points de re-

père indiquant le niveau de performance à atteindre sont les

degrés d'excellence. Il est clair que lorsqu'on examine les normes

de condition physique, le résultat moyen ne devrait pas signifier un

degré d'excellence. Par exemple, le niveau moyen de la forme

physique peut être réellement insuffisant.

Le programme de Jeunesse en forme Canada a prévu des

degrés d'excellence. Ils ont été tirés de l'étude de l'efficacité phy-

sique II de l'ACSEPR, en 1979, et figurent dans le tableau ci-

dessous :

Degrés d'excellence

Percentile

85e

Excellence

La possibilité de comparer plusieurs résultats est utile. Chez les garçons de 13 ans, les résultats de 11, 2 secondes dans la course-navette, de 31 redressements partiels assis et de 8,0 secondes dans la course de 50 mètres atteignent chacun le 70e percentile (70P). En sachant où se situe à peu près les résultats, les moniteurs de jeunes peuvent proposer des activités qui pourraient inviter les personnes à améliorer les domaines où leur performance est plus faible. Un ou deux pointages faibles pourraient être améliorés grâce à un petit effort supplémentaire dans des activités de conditionnement physique liées à ces tests.

Puisque les normes qui en ressortent décrivent la performance moyenne, elles peuvent aussi bien être trop basses ou trop élevées pour certains groupes. Une expérience antérieure des épreuves, la qualité de l'éducation physique à l'école ou auprès de groupes de jeunes et la période de l'année (c'est-à-dire, automne ou printemps) sont tous des facteurs qui peuvent influencer sur la performance au moment du test.

Or

Argent

Bronze

75e

50e

15e

Cependant, le programme Jeunesse en forme Canada exige également que les participants

présentent à la course d'endurance un degré d'excellence qui

est égal au niveau qu'ils veulent atteindre.

Comme tous les systèmes de pointage, les normes et les degrés

d'excellence devraient être inter-

prêts avec prudence. L'aptitude, l'expérience, la culture, la motiva-

tion, l'état affectif, la santé générale du participant ainsi que

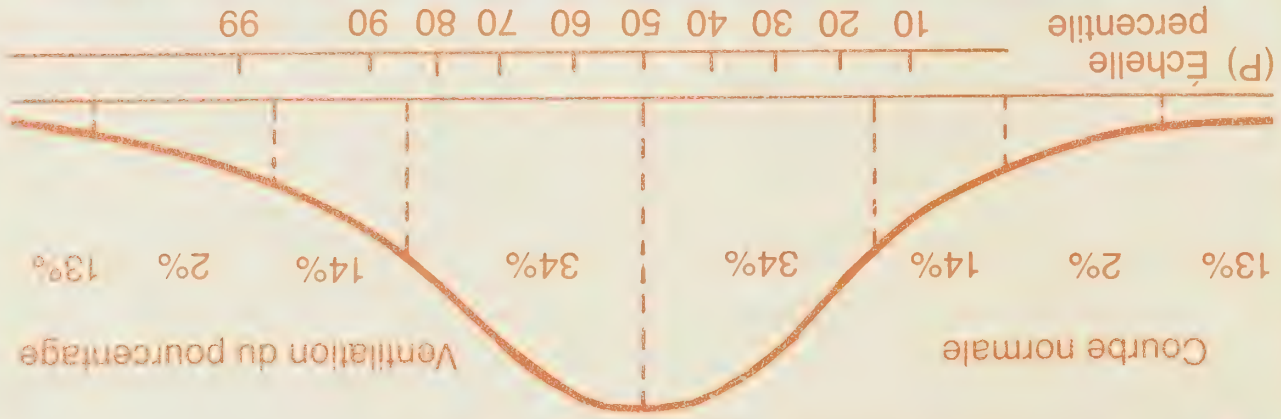
d'autres facteurs, tels que le mi-

lieu où se passe le test, doivent entrer en considération. Lorsque c'est possible, refaire le test à un moment ultérieur peut aider à vérifier les résultats et déterminer si ces facteurs ont influé sur le résultat de la performance.

Limites

Il faut noter certaines limites qu'imposent les percentiles. Ces derniers tendent à se grouper près du milieu de l'échelle, alors que toutes les unités percentiles ne sont pas égales, comme le démontre le diagramme suivant d'une ventilation normale (en forme de cloche).

Figure 1. Ventilation normale et échelle percentile



Avantages

Une différence de 10 unités percentiles près du milieu (c'est-à-dire, du 40P à 50P) est beaucoup moins grande qu'une différence semblable à la fin de l'échelle (c'est-à-dire, 85P à 95P). La plupart des enfants tendent à obtenir un résultat qui se situe près du milieu, alors que peu d'enfants ont un pointage très faible ou très élevé. C'est pourquoi on ne devrait pas faire la moyenne mathématique des percentiles.

Les percentiles rendent les résultats des épreuves significatifs. Ils permettent aux professeurs et aux étudiants de comparer une personne à une autre. En outre, les percentiles aident à comparer sa propre performance dans un certain nombre d'épreuves. Par exemple, un résultat de 14,1 secondes dans la course-navette est plus significatif lorsque nous savons qu'il représente le 90^e percentile pour une fillette de 7 ans (c'est-à-dire, 90 p. 100 de toutes les filles de 7 ans ne pouvaient courir aussi vite, indiquant ainsi que 14,1 secondes est un très bon temps). Dans le cas des filles de 12 ans, 14,0 secondes représentent le 25^e percentile (voir le *Test d'effort physique II de l'ACSEP*, 1980), ce qui signifie que seulement 25 p. 100 des filles de 12 ans ne pouvaient pas courir aussi vite. Dans ce cas, le temps de 14,0 secondes est inférieur à la moyenne.

2 Normes, percentil

POINTS SAILLANTS

- Que sont les normes ?
- Que sont alors les percentiles ?
- Et les degrés d'excellence ?
- Comment comparer les résultats locaux avec les résultats nationaux ?

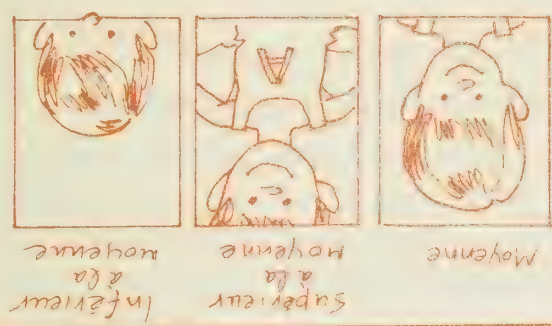
Les degrés d'excellence révisés du programme de Jeunesse en forme Canada ont été fondés sur les nouvelles normes établies par l'ACSEPR en 1979. Après 10 années d'application, les normes originales, exprimées en percentiles, devaient être révisées en raison des performances supérieures dans les épreuves. La nécessité de cette révision et de nouveaux degrés d'excellence peut facilement être expliquée en examinant la différence entre les normes et les degrés d'excellence.

Que sont les normes ?

Les normes peuvent être comparées à une photographie. Elles donnent une image d'une qualité particulière ou d'une caractéristique essentielle. Étant une photographie, les normes présentent ce qui était à ce moment précis. Elles indiquent si les personnes sont dans la moyenne, supérieures à la moyenne ou inférieures à la performance attendue d'elles. Cependant, il est nécessaire d'appliquer une certaine échelle de pointage permettant d'interpréter l'effort de l'enfant. Une des échelles de pointage les plus courantes et celle qui est utilisée dans le programme de Jeunesse en forme Canada est la méthode des percentiles.

Que sont alors les percentiles ?

Les percentiles révèlent le pourcentage des résultats inférieurs à ce point, par rapport à tous les résultats. Ainsi, le 70^e percentile signifie que 70 p. 100 des résultats sont inférieurs et 30 p. 100 sont supérieurs.



1. Addition des enfants âgés de six ans

Beaucoup de personnes ont demandé que nous ajoutions des degrés d'excellence pour les enfants âgés de 6 ans. Les chances sont que la moitié des enfants en première année soient âgés de 6 ans. Il n'est tout simplement pas raisonnable d'exclure ces enfants du test. Par conséquent, le programme JFC a été révisé de façon à les intégrer.

2. Degré d'excellence unique pour les enfants âgés de 6 à 9 ans

Bien que la performance des garçons à ces âges soit légèrement différente de celle des filles, les similarités anatomiques de ces enfants supposent qu'il ne devrait pas y avoir d'écart. Pour favoriser des le plus jeune âge l'égalité des possibilités et des attentes, le programme JFC a regroupé les degrés d'excellence des garçons et des filles de 6, 7, 8 et 9 ans et il en est ressorti un degré d'excellence unique pour chaque épreuve dans chacun des groupes d'âge.

3. Deux nouvelles épreuves

L'extension des bras (en appui facial) et les redressements partiels assis remplacent la suspension, bras fléchis et les redressements assis respectivement. Le sondage auprès des utilisateurs a révélé que les anciennes épreuves ne suscitaient pas tellement l'intérêt des moniteurs et des participants et n'étaient donc pas utilisées judicieusement.

L'extension des bras (en appui facial) semble être un exercice plus souvent pratiqué que la suspension, bras fléchis et devrait donc donner de meilleurs résultats pour ce qui est de renforcer le corps supérieur. De même, bien qu'il n'ait pas été prouvé que les redressements assis étaient dangereux pour les enfants, de plus en plus de moniteurs craignent pour la sécurité de leurs jeunes participants. Après des recherches considérables, on a ajouté l'épreuve des redressements partiels assis qui mesure la force et l'endurance des muscles abdominaux.

4. Normes de JFC identiques à celles de l'ACSEPR

Il y avait quelques petites différences entre les degrés d'excellence de JFC et les percentiles publiés par l'ACSEPR. La révision au programme JFC fera en sorte que les deux listes des normes publiées soient identiques.

5. Modification des degrés d'excellence

Les degrés d'excellence ont été légèrement élevés de 5 percentiles pour les écussons d'excellence et d'or afin de montrer aux utilisateurs que la performance a été améliorée à ce niveau. L'écusson de bronze a été baissé au 15^e percentile afin d'encourager les jeunes au bas de l'échelle de la condition physique à continuer de faire de l'activité physique et à s'efforcer d'augmenter leur niveau de forme physique.

Le niveau de performance pour chacune des épreuves est indiqué ci-après :

Degrés d'excellence		1980		1984 — révisés	
Excellence	Or	80 ^e	85 ^e percentile		
Argent		50 ^e	50 ^e percentile		
Bronze		30 ^e	15 ^e percentile		

Révisions apportées à JFC en 1980

En 1980, quatre importantes modifications ont été apportées au programme Jeunesse en forme Canada :

1. Les degrés d'excellence ont été reformulés afin de supprimer les inégalités du test. Voici le niveau de performance pour chacune des épreuves :

Excellence	80 ^e percentile	Argent	70 ^e percentile	Bronze	50 ^e percentile
Or					30 ^e percentile
Les degrés ci-dessus ont été conçus afin d'assurer que 65 p. 100 de tous les participants se mériteraient un écusson. Les pourcentages de participants se méritant chacun des écussons devaient être comme suit :					

5 p. 100	Excellence	20 p. 100	Argent
10 p. 100	Or	30 p. 100	Bronze
2. Les normes concernant les épreuves comportant des distances ont été établies en unités métriques.			

3. La course d'endurance a été modifiée. Des recherches ont révélé que l'ancienne course de 300 verges ne suffisait pas à évaluer de façon appropriée la condition d'aérobic (cardio-pulmonaire) des participants. Donc, trois distances ont été utilisées :

- 800 m pour les jeunes de 7 à 9 ans
- 1600 m pour les jeunes de 10 à 12 ans
- 2400 m pour les jeunes de 13 à 17 ans

4. Le degré d'excellence lié à la course d'endurance est devenu un prérequis pour mériter tout écusson. Afin de mettre l'accent sur l'importance de la capacité d'aérobic, les chercheurs ont recommandé que la performance à l'épreuve d'endurance égale ou dépasse le degré d'excellence pour se mériter un écusson ; c'est-à-dire, un participant décrochant un écusson d'or serait tenu d'atteindre au moins le degré d'excellence "or" à l'épreuve d'endurance, ainsi qu'à quatre des cinq autres épreuves.

Révisions de 1984 —

L'année 1984 en était une d'évaluation. On a entrepris de faire un sondage auprès de ceux qui utilisaient le programme pour la première fois et d'analyser de nouveau les résultats du test. Les conclusions ont abouti à cinq révisions qui ont été apportées au programme :

1. l'addition des enfants de six ans ;
2. un seul degré d'excellence utilisé dans toutes les épreuves pour les garçons et les filles âgés 6, 7, 8 et 9 ans ;
3. le remplacement de deux épreuves ;
4. le rajustement des normes avec celles du Test d'efficacité physique II de l'ACSEPR (1980) ;
5. la modification des degrés d'excellence afin d'encourager plus de jeunes à participer et à réussir.

de plus impressionnant encore, c'est que la performance des filles en 1979 était supérieure à celle des garçons en 1966. L'épreuve ayant subi la plus grande amélioration a été les redressements assis, suivie en ordre par la course de 300 verges, la course-navette, le saut en longueur sans élan, et enfin, la suspension, bras fléchis. Bien que les résultats supérieurs d'aujourd'hui puissent être imputables à la familiarité avec le test, une bonne partie du changement est due à la meilleure forme physique des jeunes Canadiens. Ces améliorations ont sans aucun doute été stimulées par un plus grand nombre de possibilités d'éducation physique de qualité dans les écoles et les collectivités.



Nous avons bien fait. Nos jeunes se sont améliorés dans toutes les épreuves au cours de la dernière décennie (1966-1979). Ce qu'il y a

Progrès depuis 1965

degrés d'excellence du programme JFC et, en 1970, ce dernier était officiellement lancé sous le nom du "Prix canadien de l'efficacité physique." Les épreuves originales ont été choisies de façon à connaître le niveau de forme physique des jeunes Canadiens. Comme le programme était facile à administrer, les professeurs et les moniteurs de jeunes qui avaient peu de connaissances sur l'évaluation de la forme physique pouvaient l'utiliser. Après 10 ans, les normes originales devaient être mises à jour. En outre, plusieurs excellentes suggestions faites par des utilisateurs du programme ont été mises en œuvre, ce qui a même amélioré le programme. En conséquence, l'ACSEPR a administré les épreuves à 9000 jeunes âgés de 6 à 17 ans au cours du printemps de 1979 afin d'établir des degrés d'excellence révisés pour le programme JFC. Les normes tirées de ce test ont été publiées dans la brochure intitulée "Test d'efficacité physique II" (1980).

1 Début de Jeunes

- POINTS SAILANTS**
- Description de JFC
 - Début
 - Progrès depuis 1965
 - Révisions apportées à JFC en 1980
 - Révisions de 1984



Description de JFC

Le programme de Jeunesse en forme Canada, mis sur pied en 1970 par Condition physique et Sport amateur (CPSA), vise à encourager la bonne forme physique chez les jeunes. Il est conçu pour stimuler la participation à l'activité physique et reconnaître et récompenser la performance physique de tous les jeunes Canadiens. Des enfants âgés de 6 à 17 ans subissent une série de six

Début

Le programme JFC a été fondé à l'origine sur le "Programme des prix d'athlétisme du Centenaire" de 1966-1967 qui a connu beau-coup de succès. En 1969, l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation (ACSEP), grâce à une



subvention de recherche octroyée par CPSA, a créé le "Test d'effi-cience physique" qui comportait des normes pour les garçons et les filles âgés de 7 à 17 ans. Ces normes ont servi à formuler les

épreuves et comparent leurs ré-sultats aux degrés d'excellence nationaux. Les participants peu-vent se mériter un des quatre écussons (excellence, or, argent ou bronze), selon leur performance dans les six épreuves. Depuis le début jusqu'en 1982-83, plus de 16 millions de jeunes Canadiens ont participé au programme et se sont mérités plus de 10 millions d'écussons.

5	L'A B C de la condition physique	28
	<ul style="list-style-type: none"> ● Définition de la condition physique Condition motrice Condition musculaire Condition d'aérobie 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Principes des exercices Surcharge Progression Caractère particulier Différences individuelles ● La méthode F.I.T.T. 	
6	Technique d'administration du test	34
	<ul style="list-style-type: none"> ● Maîtriser les éléments qui peuvent être maîtrisés ● Répéter chacune des épreuves de JFC ● Préparation du test 	
7	Réponses à certaines questions souvent posées	38
	Références	42

Table des matières

1	Début de Jeunesse en forme Canada	6
2	Normes, percentiles, degrés d'excellence	10
3	Points importants à se rappeler au sujet du test de JFC	14
4	Comportements sains et JFC	22

- Description de JFC
- Début
- Progrès depuis 1965
- Révisions apportées à JFC en 1980
- Révisions de 1984

- Que sont les normes ?
- Que sont alors les percentiles ?
- Et les degrés d'excellence ?
- Comment comparer les résultats locaux avec les résultats nationaux ?

- Instructions
- Conseils sur les épreuves
- Utilisation des résultats de JFC pour :
 - Concevoir des profils de condition physique individualisés
 - Prescrire des exercices
 - Dresser le tableau du progrès du programme
 - Faire des tests préalables
- Avertissement

- Comportements sains
 - L'habitude de fumer
 - Le poids corporel
 - Le sommeil et le repos
 - Les loisirs
- Croissance et développement
 - Techniques de changement du comportement
 - Servir d'exemple
 - Etablir des objectifs
 - Renforcer de façon positive
 - Pratiquer sous une direction
 - Enregistrer ses propres résultats

Le programme Jeunesse en forme Canada (JFC) vise à encourager la bonne forme physique chez les jeunes Canadiens âgés de 6 à 17 ans. Depuis la mise sur pied du programme en 1970, l'objectif ultime a été la participation. Le programme se veut un moyen de stimuler et d'encourager une meilleure forme physique chez les jeunes Canadiens. Les résultats sont impressionnants : plus de 16 millions d'enfants y ont participé et se soumettent plus de 10 millions d'évaluations.

Les moniteurs de JFC ont exprimé la nécessité d'avoir des renseignements supplémentaires sur divers aspects du programme. C'est pourquoi le document "Renseignements supplémentaires sur le programme Jeunesse en forme Canada" a été établi.

La présente brochure complète le guide du moniteur. Les moniteurs de JFC sont les mieux placés pour inciter les étudiants à faire de l'activité physique dès leur plus jeune âge et pour leur montrer la nécessité de faire régulièrement de l'activité physique pendant toute leur vie. Le temps consacré à enseigner cette leçon aux enfants sera bien récompensé car le niveau de leur forme physique en subira un effet bénéfique permanent.

La présente publication aidera à l'inter des principes de condition physique dont il est question avant, pendant et après les tests de JFC. Les activités liées aux sports qui pourraient compléter le programme sont également soulignées. Les six épreuves sont décrites plus loin et les questions qui sont souvent posées sont clairement répondues.

Il est à espérer que les professionnels et les bénévoles dans le domaine de la condition physique tireront profit de la brochure.

L'condition physique Canada a créé "Renseignements supplémentaires" à partir des recherches et des documents fournis par M. Richard Fournier, directeur de l'éducation publique de la Fondation canadienne des industries du cœur et ancien conseiller de l'condition physique Canada. Pour de plus amples renseignements sur le programme Jeunesse en forme Canada, écrire à :

Jeunesse en forme Canada
Condition physique et Sport amateu
365-ouest av. Laurier
Ottawa (Ontario)
K1A 0X6

JFC: LE FOND DE L'HISTOIRE

(RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES SUR LE
PROGRAMME JEUNESSE EN FORME CANADA)

Révisé 1984

7139

Publication autorisée par
l'honorable Otto Jelinek

Ministre d'État

Condition physique et Sport amateur
8/86

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1985

N° de cat. H93-73/1983

ISBN 0-662-52603-1

LE FOND DE L'HISTOIRE

RÉVISÉ 1984



Condition physique Canada

Canada

Jeunesse en forme Canada